

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisa penelitian, perhitungan serta pembahasan yang telah dipaparkan pada variabel *Self Compassion*, Konformitas dan *body image*, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil deskripsi subjek penelitian sebanyak 218 responden, Sebagian besar didominasi oleh mahasiswa berusia 22 tahun yaitu sebanyak 63 responden.
2. Hasil deskriptif data penelitian menyatakan bahwa tingkat *body image* (Y) pada pengguna Instagram Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang, Yaitu sebanyak 59% dengan total 78 responden. .
3. Hasil deskriptif data penelitian menyatakan bahwa tingkat *self compassion* (X1) pada pengguna Instagram Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang. Yaitu sebanyak 69% dengan total 50 responden.
4. Hasil deskriptif data penelitian menyatakan bahwa tingkat konformitas (X2) pada pengguna Instagram Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori sedang.
5. Hasil uji regresi linier sederhana menyatakan bahwa *self compassion* (X1) berpengaruh positif signifikan terhadap *body image* (Y) dengan R square 0,238 atau setara dengan 23,8%. Yang berarti variabel *body image* dipengaruhi *self compassion* sebanyak 23,8%, sementara 76,2% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.
6. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan bahwa konformitas (X2) berpengaruh negatif signifikan terhadap *body image* (Y). dengan R square 0,083 atau setara dengan 08,3%. Yang berarti variabel *body image* dipengaruhi *self compassion* sebanyak 08,3%, sementara 91,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diteliti berikut beberapa saran untuk menjadi pelajaran bagi peneliti selanjutnya, Yaitu :

### 1. Bagi Mahasiswa

Peneliti menyarankan agar menjaga penampilan fisik dan selalu berfikir positif agar tidak terkena stress, karena memikirkan penampilan fisik. Menerapkan gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi dan rajin berolahraga. Dan lebih mencintai diri sendiri tanpa membandingkan diri dengan orang lain, karena hal dapat membuat perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan tidak mensyukuri apa yang telah Tuhan berikan.

### 2. Bagi Instansi

Pihak instansi perlu memberikan pembekalan pengetahuan dalam mengartikan *body image* pada pengguna instagram, seperti mengadakan seminar yang berkaitan dengan psikologi dan dunia teknologi. Dengan adanya seminar yang dilakukan oleh pihak instansi tersebut membuat siswi menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan psikologi. Sebagaimana metode dalam seminar tersebut tidak hanya melalui pemaparan teori tetapi juga dengan melakukan diskusi yang melibatkan semua Mahasiswa/mahasiswi dan memberikan contoh sederhana yang ada dilingkungan sekitar.

### 3. Bagi peneliti Selanjutnya

Menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk meneliti selain social media instagram lainnya seperti tik-tok ataupun aplikasi Xmeperbaiki dan memperhatikan kualitas aitem-aitem yang digunakan, memperdalam variabel-variabel faktor pendukung yang lainnya seperti, dukungan social, self esteem, *self acceptance*, konsumtif, dan *spiritualitas*.