

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial isntagram dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien (r_{xy}) = 0.627 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram, maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial instagram, maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa. Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *body dissatisfaction* diterima. Hasil kategorisasi skor subjek *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa subjek paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak kategori sedang sebesar 65% (80 subjek), dan pada skala intensitas penggunaan media sosial instagram, paling banyak berada pada kategori sedang sebesar 63% (78 subjek). Berdasarkan hasil penelitian, bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial instagram menunjukkan kontribusi 39.4% terhadap dan sisanya 60.6% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. *Saran*

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Saran yang dapat diberikan penggunaan media sosial dibatasi secara signifikan dan tidak dilakukan secara berlebihan, dengan tujuan untuk mengurangi dampak negatif yang dapat timbul dari penggunaan yang intensif. Sebagai gantinya, disarankan agar individu lebih fokus pada kegiatan atau aktivitas yang produktif ketika rasa bosan muncul, seperti belajar keterampilan baru, berolahraga, atau berinteraksi langsung dengan orang lain. Dengan cara ini, individu dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial, meningkatkan kualitas hidup, serta menjaga kesejahteraan mental dan fisik dalam jangka panjang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Menambahkan variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dalam menjelaskan *body dissatisfaction*, jenis kelamin, hubungan interpersonal dan kepercayaan diri jika tertarik untuk menguji kembali variabel *body dissatisfaction* dan intensitas penggunaan media sosial instagram, mampu memperluas cakupan populasi sehingga cakupan sampel juga lebih bervariasi agar hasil penelitian bisa digeneralisasikan lebih luas dan dapat menggambarkan situasi dan kondisi, serta mampu meneliti variabel- variabel lain yang mungkin

memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction* agar dapat mengetahui variabel yang memiliki pengaruh dasar terhadap *body dissatisfaction*.