

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *body image* remaja yang menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *body image* remaja pengguna media sosial maka semakin rendah pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Kategori kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial termasuk kedalam kategori sedang. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 8,31% terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial, sementara sisanya di pengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun seseorang memiliki kepuasan atau citra tubuh yang tinggi, hal ini tidak selalu mengurangi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, di mana semakin tinggi *body image* remaja, semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami. Hal ini disebabkan oleh obsesi untuk mempertahankan atau meningkatkan penampilan agar tetap ideal dan menarik, sehingga memicu perilaku dan pikiran berulang yang berhubungan dengan

kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dengan kata lain, kepuasan terhadap citra tubuh yang tinggi dapat beriringan dengan kecemasan dan perhatian berlebihan terhadap detail fisik, yang meningkatkan risiko *body dysmorphic disorder*.

## B. Saran

### 1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui subjek dalam kategori sedang pada tingkatan *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Remaja pengguna media sosial diharapkan dapat mempertahankan *body image* positif dengan terus mempraktikkan *self-love* dan *body positivity*, yaitu menerima dan mencintai tubuh apa adanya tanpa terlalu fokus pada kekurangan kecil. Dan kurangi pengaruh negatif media sosial dengan membatasi waktu penggunaan dan memilih konten yang mendukung *body positivity*, agar *body image* tetap sehat dan tidak terdistorsi. Serta bangun dukungan sosial yang positif dengan berinteraksi bersama keluarga, teman, atau komunitas yang mendorong penerimaan diri dan mengurangi tekanan terhadap standar kesempurnaan penampilan fisik yang tidak realistis.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini *body image* berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 8,31% dan 91,69% dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya supaya mempertimbangkan faktor lainnya yang mungkin berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Disarankan untuk menggunakan

referensi alat ukur dari penelitian yang sudah terpublikasi, selain itu dapat disarankan melakukan penelitian dengan desain longitudinal untuk mengamati perkembangan hubungan antara *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dari waktu ke waktu, sehingga dapat mengetahui lebih mendalam pola sebab akibatnya.