BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z di Kota Yogyakarta, ditemukan korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dibuktikan melalui analisis uji *Corelation product moment.* Artinya, secara umum *jika* seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka memiliki citra tubuh yang lebih positif, sedangkan seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang rendah maka memiliki citra tubuh yang kurang positif atau negatif. Hasil penelitian ini juga menunjukan bahwa *self compassion* menyumbang 10,1 % terhadap citra tubuh dan faktor faktor lainnya menyumbang , 89,9% dalam mempengaruhi citra tubuh.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

a. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa *self compassion* mempengaruhi citra tubuh pada Generasi Z. Generasi Z yang masih memiliki permasalahan terkait citra tubuh diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* untuk mengurangi dampak negatif yang timbul jika memiliki citra tubuh yang negatif. Sedangkan bagi Generasi Z dengan *self compassion* yang tinggi penting untuk mempertahankan maupun mengembangkan hal tersebut yaitu dengan meningkatkan aspek aspek

seperti *self kindness, common humanity, dan mindfulness* serta mengurangi perilaku *self-judgment*, isolasi, dan *over-identification*. Sehingga dapat membentuk pemikiran yang lebih positif serta mencintai diri sendiri dengan segala keunikan yang dimiliki

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, terdapat beberapa pertimbangan penting yang perlu diperhatikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,1% terhadap citra tubuh, sedangkan 89,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tersebut yaitu pengalaman keseharian, sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian di luar *self-compassion*. Mengingat *self-compassion* hanya menjelaskan sebagian kecil dari variabel citra tubuh, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan dan menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi citra tubuh secara signifikan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi TikTok menjadi platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai perbedaan pengaruh berbagai platform media sosial terhadap citra tubuh. Hal ini penting untuk diteliti karena setiap platform media sosial memiliki karakteristik konten dan pola interaksi yang berbeda-beda. Mengingat sumbangan efektif dalam penelitian ini tergolong

kecil (10,1%), dengan memfokuskan penelitian pada satu platform media sosial tertentu diharapkan dapat memberikan sumbangan yang lebih besar dalam menjelaskan pengaruh *self compassion*.

Dengan demikian didapatkan jika pengguna tiktok di kalangan responden memiliki citra tubuh pada kategori sedang, oleh karena itu penting bagi pihak-pihak terkait untuk memberikan perhatian khusus terhadap konten-konten yang berkaitan dengan citra tubuh yang ditayangkan di platform tersebut

Diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan pemilihan subjek dalam uji coba alat ukur dan penelitian utama. Selain itu, disarankan agar alat pengumpulan data, seperti Google Form, disetting untuk menerima jawaban satu kali sehingga setiap responden hanya dapat mengisi satu kali untuk mencegah pengisian ganda pada subjek yang sama.