

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Bersandarkan hasil penelitian di atas, maka bisa disimpulkan yaitu:

1. Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menjadi responden penelitian ini dari 100 orang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang, yaitu berjumlah 66 orang atau 66%. Adapun aspek yang dominan dalam membentuk perilaku *social comparison* ialah aspek membandingkan bentuk tubuh, yaitu sebesar 18%.
2. Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menjadi responden penelitian ini dari 100 orang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang, yaitu berjumlah 72 orang atau 72%. Adapun aspek yang dominan dalam membentuk perilaku *body dissatisfaction* ialah aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh, yaitu sebesar 24%.
3. Hasil analisis korelasi Pearson membuktikan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hal tersebut tampak dari nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,757. Hubungan yang signifikan dan positif tersebut menunjukkan kian tinggi *social comparison* maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* yang dialami. Kebalikannya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah juga *body dissatisfaction* yang dialami.

## B. Rekomendasi

Tersimpul segenap rekomendasi atau anjuran dari peneliti untuk penelitian ini, di antaranya yakni:

### 1. Subjek Penelitian

- a. Bersumber hasil analisis deskriptif membuktikan bahwa *social comparison* mahasiswa mayoritas berada dalam tingkatan sedang, oleh sebab itu perlu untuk meningkatkan kemampuan diri yang lain, agar tidak terfokus pada kekurangan pada tubuh sendiri.
- b. Bersumber hasil analisis deskriptif membuktikan bahwa *body dissatisfaction* mahasiswa mayoritas berada dalam tingkatan sedang. Usaha untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada diri, maka bisa dengan menerima diri sendiri apa adanya atau mencintai diri sendiri, namun tidak menyampingkan kesehatan diri sendiri.
- c. Diharapkan hendaknya senantiasa mencintai diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan individu lain, sebab sebenarnya setiap orang mempunyai kelebihan yang dapat ditonjolkan.
- d. Mengembangkan pikiran positif dalam menilai dan memahami masalah tubuh dan penampilan serta tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan ataupun media terkait tubuh dan penampilan yang ideal.

### 2. Pihak Universitas

Bagi universitas sangat diharapkan supaya menaruh perhatian juga akan tingkat *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswanya, bisa dengan memperkaya kegiatan yang bisa menambah rasa puas dan percaya diri

terhadap diri mahasiswanya, sehingga *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa akan menurun.

### 3. Peneliti Selanjutnya

- a. Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti dengan pembahasan yang sejenis, maka diperlukan untuk dapat memperkaya bahasan, tata bahasa, referensi dan juga variabel psikologis lainnya yang dapat dikaitkan dengan variabel penelitian tersebut, seperti faktor-faktor, dampak, *insecurities*, kebersyukuran, kualitas diri, tingkat stres, aktivitas sosial, variabel keislaman serta yang berkaitan lainnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya supaya bisa meminimalkan kemungkinan kelemahan apa saja yang bisasaja terjadi dalam rangkaian tindakan penelitian, seperti mempertimbangkan waktu pelaksanaan penelitian secara bijak.