

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* pada remaja putri pengguna media sosial instagram. Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, jumlah subyek 120 subyek, pemilihan subyek dengan teknik *sampling insidental*. Sampel penelitian yang diturut sertakan dalam penelitian ini memiliki kriteria; yakni 1) Remaja putri pengguna instagram yang berdomisili di Surabaya, 2) Remaja putri yang berusia 15-18 tahun, 3) Aktif menggunakan media sosial instagram.

Berdasarkan perhitungan hasil analisis data menggunakan Regresi Linier diperoleh skor korelasi sebesar 0.644 dengan signifikansi $p=0.000$ (<0.05). Artinya terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja putri dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* remaja putri maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja putri. Selain itu semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dilakukan remaja putri maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*nya dan sebaliknya semakin rendah tingkat *social comparison* remaja putri maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* pada remaja putri. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.415. Artinya *self esteem* dan *social comparison* memiliki pengaruh 41% terhadap *body dissatisfaction*.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*, maka sebaiknya remaja putri pengguna media sosial instagram meningkatkan *self esteem* dan menurunkan *social comparison* untuk menghindari *body dissatisfaction* dengan cara menerima diri sendiri secara penuh, menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, mampu menjalin hubungan dengan orang lain. serta tidak membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki kelebihan lebih ataupun kurang dari remaja putri. Untuk meningkatkan *self esteem* remaja putri diharapkan

memiliki penerimaan akan diri sendiri yang baik, karena dengan penerimaan diri yang baik maka *self esteem* akan meningkat. Remaja putri diharapkan dapat menerima diri sendiri sesuai dengan penilaian yang diberikan orang lain terhadapnya, sehingga dapat memposisikan diri dengan lingkungan yang baik sebagai dirinya sendiri. Dengan memiliki penerimaan diri yang baik akan tinggi *self esteem* pada remaja putri. Untuk menurunkan *social comparison* remaja putri diharapkan memiliki penilaian yang baik dengan diri sendiri dan fokus terhadap diri dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki kelebihan lebih ataupun kurang dari remaja putri. Remaja putri yang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya hendaknya berlain dengan cara melakukan *self talk* positif (mengatur diri sendiri), yakni dengan cara bersikap dan berpikir positif tentang diri sendiri, berbicara / berdialog dengan diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi misalnya, ketika remaja putri mengambil sebuah keputusan, dan dalam melakukan suatu pekerjaan, Pengaruh besar yang akan didapat jika remaja putri melakukan *self talk* yakni individu dapat memahami diri sendiri, evaluasi terhadap diri, memahami kebiasaan yang selalu dilakukan, berpikir positif terhadap diri sendiri, bertindak positif, dan paham ketika mengambil sebuah keputusan.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang *body dissatisfaction* dapat menambahkan atau memperhatikan faktor lain selain *self esteem* dan *social comparison* yang juga berhubungan dengan *body dissatisfaction*