

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut ini kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan, termasuk tahap analisis dan data pengajuan hipotesis.

1. Tidak ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap citra diri pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap citra diri pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
3. Ada pengaruh secara simultan *Body dissatisfaction* dan dukungan sosial terhadap citra diri pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, sebagai berikut :

1. .Memahami bahwa banyak konten di media sosial adalah hasil manipulasi digital dapat membantu menurunkan *body dissatisfaction* dan membangun citra diri yang lebih sehat. Selain itu, mahasiswa lebih proaktif mencari lingkungan pertemanan (baik *online* maupun *offline*) yang memberikan dukungan emosional positif. Dukungan sosial yang suportif terbukti Bagi mahasiswa, agar lebih kritis dalam memfilter standar kecantikan atau ketampanan yang sering terpapar di media

sosial berperan penting dalam memvalidasi diri dan memperkuat citra diri yang positif di tengah tekanan standar fisik.

2. Bagi pendidik, dapat mengadakan seminar atau *workshop* mengenai *body positivity* dan penerimaan diri. Fokusnya bukan hanya pada penampilan fisik, tetapi pada pengembangan citra diri yang berlandaskan pada kemampuan akademik dan karakter individu. Institusi pendidikan disarankan untuk mempromosikan budaya lingkungan yang minim *body shaming*. Pendidik dapat menjadi teladan dengan memberikan apresiasi pada prestasi dan usaha mahasiswa tanpa mengaitkannya dengan atribut fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambahkan metode kualitatif (wawancara mendalam) guna menggali lebih dalam tentang variabel *body dissatisfaction*, variabel dukungan sosial dan variabel citra diri.