

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Gambaran tingkat adiksi media sosial mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagian besar berada pada ketegori tinggi sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase (87,5%). Sementara, pada kategori sedang sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase (8%) dan kategori rendah sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase (1,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa adanya keterikatan pada platform digital, namun tidak sepenuhnya mengarah pada dampak ekstrem yang memengaruhi kehidupan mereka secara signifikan.
- 5.1.2 Gambaran tingkat *body dissatisfaction* mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagian besar berada pada ketegori tinggi sebanyak 91 mahasiswa dengan persentase (81,2%). Sementara, pada kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa dengan persentase (18,8%). Tingkat *body dissatisfaction* kategori sedang menunjukkan bahwa seseorang memiliki ketidakpuasan tertentu terhadap tubuh, ukuran tubuh.
- 5.1.3 Pengujian hipotesis dalam penelitian ini nilai konstanta ( $a$ ) 50,378 dan koefisien variabel bebas 0,266. Hasil tersebut mengindikasikan adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien positif (0,266) berarti bahwa pengaruhnya bersifat positif, semakin besar nilai adiksi media sosial, semakin besar pula nilai *body dissatisfaction*.

## 5.2. Saran

### 5.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa harus dilatih untuk lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi di media sosial agar tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial negatif. Mahasiswa dapat bergabung dengan lingkungan yang mendorong penghargaan terhadap kesehatan mental dan fisik daripada sekedar penampilan.

### 5.2.2 Bagi Universitas

Universitas perlu menyediakan program yang membantu mahasiswa memahami dampak negatif media sosial dan pentingnya penerimaan tubuh yang sehat. Serta, kampus dapat mengadakan kegiatan yang mempromosikan *body positivity* dan penggunaan media sosial yang sehat, seperti seminar, workshop, atau diskusi interaktif.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti perlu melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas untuk melihat bagaimana pengaruh media sosial bervariasi berdasarkan konteks budaya atau lingkungan kampus tertentu. Serta, untuk melihat dampak jangka panjang, penelitian longitudinal diperlukan guna memahami bagaimana adiksi media sosial memengaruhi *body dissatisfaction* selama masa studi. Selain itu, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *body dissatisfaction* yang belum pernah diteliti sebelumnya.