

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini menjelaskan kesimpulan dari penelitian serta rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dan mahasiswi pengguna *Instagram*.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif *self compassion* terhadap *body dissatisfaction*, sehingga semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.
2. Terdapat pengaruh negatif *self compassion* terhadap *physical appearance comparison*, sehingga semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *physical appearance comparison* pada mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.
3. Terdapat pengaruh positif *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction*, sehingga semakin rendah *physical appearance comparison* maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.
4. *Physical appearance comparison* mampu memediasi pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction*, artinya mahasiswi yang memiliki *self compassion* rendah akan cenderung melakukan *physical appearance comparison* yang kemudian berdampak pada *body dissatisfaction* yang tinggi.

#### B. Rekomendasi

Saran kepada peneliti selanjutnya apabila menggunakan tema yang serupa, penelitian diharapkan dapat mengeksplorasi variabel (X) dengan variabel yang masih satu tema dengan *self compassion* seperti, *self criticism*, *perfectionism*, *gratitude*, *meaning in life*, atau resiliensi guna memperkaya temuan baru pada penelitian serupa. Selain itu, dapat pula menguji tema penelitian serupa dengan responden yang berbeda yaitu, pada responden laki-laki.