

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, kesimpulan penelitian ini adalah *social comparison* dan *body image* memiliki hubungan negatif dalam kategori rendah. Artinya jika *social comparison* pada kategori tinggi, maka *body image* cenderung berada pada kategori rendah. Begitu pula sebaliknya, jika *social comparison* berada pada kategori rendah, maka *body image* cenderung berada pada kategori tinggi.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan keterbatasan dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi dari peneliti kepada individu remaja perempuan dan peneliti selanjutnya.

A. Bagi Individu Remaja Perempuan

Diharapkan bagi individu remaja perempuan untuk lebih *aware* terhadap perubahan yang dialami pada tubuhnya, agar dapat memahami apa saja yang mungkin dapat diperbaiki dan tidak dari tubuh sendiri. Tidak masalah untuk melihat bentuk tubuh orang lain dan menjadikannya sebagai role model, selagi itu berdampak positif bagi individu. Namun, fokus pada kelebihan diri sendiri jauh lebih penting untuk dilakukan daripada terus menerus membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

B. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat mengkaji mengenai kedua variabel ini menggunakan pendekatan kualitatif serta melibatkan atau mengkaitkan variabel-variabel sehingga dapat memperdalam kajian tentang kedua topik ini. Misalnya, dengan melakukan wawancara lebih jauh untuk mendapat memahami proses yang dialami oleh individu tentang bagaimana hubungan dari kedua variabel. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan usia remaja sebagai responden peneliti, memastikan konten spesifik yang individu

tonton, serta menambah pertanyaan detail seperti bagian tubuh apa saja yang kerap menjadi perbandingan individu pada dirinya.