

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilaksanakan kepada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok*, dapat disimpulkan:

1. Tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh responden pada penelitian ini berada pada kategori sedang dengan jumlah 53 (33%) dari total 161 responden.
2. Tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh responden pada penelitian ini berada pada kategori rendah dengan jumlah 60 (37%).
3. Hasil dari penelitian hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* ialah terdapat korelasi yang negatif dengan tingkat koefisien korelasi - 0,574 dengan p value < 0.001.

5.2 Saran

Saran ditujukan kepada beberapa pihak yang terlibat pada penelitian ini berdasarkan data dan hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi subjek

Dengan penelitian ini, berguna memberikan informasi pada individu. Perlu adanya kesadaran akan tubuh yang dimilikinya saat ini dan dapat menerima kondisi tubuh apa adanya setelah melakukan aktivitas di sosial media.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi sma pengguna media sosial *tiktok* dengan metode penelitian yang berbeda seperti kualitatif untuk mendapatkan wawancara mendalam dengan individu,

serta analisis tentang faktor faktor lain yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3. Bagi Instansi (Sekolah)

Dengan penelitian ini, diharapkan kepada pihak sekolah lebih memahami, mengatasi dan memberikan perhatian dalam pencegahan *body dissatisfaction* pada siswi dapat dilakukan melalui pemberian materi untuk membangun *self compassion* agar siswi lebih siap dalam menghadapi hambatan serta meningkatkan *self compassion* yang dimiliki siswi.