

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan serangkaian analisis hasil penelitian atau pengolahan data tentang Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Body Image pada Mahasiswa Tingkat Awal Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, tingkat penggunaan sosial media Instagram pada mahasiswa tingkat awal prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dapat dilihat dari nilai rata-rata (Mean) yang menunjukkan nilai sebesar 27 dalam hal ini tingkat penggunaan instagram mahasiswa termasuk pada kategori tinggi.
2. Tingkat *body image* pada mahasiswa tingkat awal prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dilihat dari nilai rata-rata (Mean) yang menunjukkan nilai sebesar 53 dalam hal ini tingkat *body image* mahasiswa termasuk pada kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, diketahui bahwa “penggunaan instagram berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *body image* pada mahasiswa tingkat awal prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten”, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $\leq 0.05$ ) sedangkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.448 yang bermakna penggunaan instagram mempengaruhi *body image* sebesar 44,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

1. Bagi Fakultas  
Fakultas dakwah terutama pada program studi Bimbingan Konseling Islam diharapkan dapat mengadakan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampaknya terhadap *body image*, adapun hal yang dapat dilakukan adalah melakukan *Workshop body image* yang positif dan sehat untuk membantu mahasiswa

mengembangkan citra diri yang positif dan mengurangi perbandingan sosial yang tidak sehat. Selain itu juga, prodi BKI dapat menyediakan layanan konseling untuk mahasiswa yang mengalami masalah *body image* atau kecanduan media sosial dan memasukan topic media sosial dan *body image* ke dalam kurikulum untuk membantu mahasiswa memiliki citra diri yang positif dan sehat.

## 2. Bagi Responden

- a. Gunakan instagram dengan bijak: mahasiswa harus menggunakan instagram dengan bijak dan tidak berlebihan, serta memblokir akun yang sekiranya membuat citra diri tidak sehat.
- b. Ikuti akun yang positif: Mahasiswa harus mengikuti akun yang mempromosikan citra diri yang positif dan sehat.
- c. Jangan membandingkan diri: mahasiswa tidak harus membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Harus fokus pada kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Perluasan sampel: peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
- b. Variabel lain: peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi *body image* seperti pengaruh keluarga, teman dan lainnya.
- c. Metode penelitian: peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen atau analisis isi untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.
- d. Pengaruh longitudinal: peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian longitudinal untuk mengetahui pengaruh penggunaan instagram terhadap *body image* dalam jangka panjang.
- e. Pengembangan model: peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model teoritis yang lebih komprehensif untuk menjelaskan pengaruh penggunaan instagram terhadap *body image*.