

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disampaikan di atas bahwa nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Artinya, nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *Body image* (X) terhadap kepercayaan diri di media sosial instagram. R square sebesar 0.120 yang berarti variabel *Body image* memberikan sumbangsih sebesar 12% terhadap variabel kepercayaan diri di media sosial instagram, sedangkan sisanya sebesar 88% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga kepercayaan diri di media sosial *instagram* pada diri mahasiswi. Sebaliknya semakin rendah *body image* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula kepercayaan diri di media sosial yang ada pada diri mahasiswi

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa peneliti menyarankan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri serta menerima semua hal dengan sebagaimana adanya dan tidak hanya berfokus terhadap kualitas fisik terutama yang dilihat di media sosial. Cara meningkatkan kepercayaan diri yang efektif adalah dengan mengenali dan menghargai kekuatan serta prestasi diri sendiri, menjaga kesehatan dan pola makan yang sehat berperan penting dalam meningkatkan energi dan perasaan positif. Menghindari perbandingan diri dengan orang lain dan fokus pada pengembangan diri sendiri akan membantu dalam mencapai kepercayaan diri yang lebih tinggi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi dan dengan cakupan yang lebih luas lagi, khususnya yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri di media sosial *instagram*. Kemudian juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain selain *body image*