

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecenderungan kecanduan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengguna media sosial pasif memiliki *body dissatisfaction* dan kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan pengguna media aktif. Selain itu, kecenderungan kecanduan media sosial pada wanita dewasa awal berada pada kategori “sedang”.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran metodologis yang peneliti usulkan untuk dijadikan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperkecil subjek menjadi kelompok *emerging adulthood* yang berusia 18-25 tahun. Hal ini disebabkan karena dari data yang didapatkan dari *We Are Social* (2023) pengguna media sosial didominasi oleh wanita berusia 18-24 tahun.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan data demografis secara maksimal sebelum melakukan penelitian agar data yang diperoleh komprehensif, seperti bentuk aktivitas yang dilakukan di media sosial dan jenis konten yang dilihat di media sosial.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memastikan kembali standar kecantikan di Indonesia agar aitem yang diberikan sesuai dengan apa yang dirasakan oleh para partisipan.

5. 2. 2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga mengusulkan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi wanita dewasa awal, peneliti menyarankan untuk mempertahankan menghargai diri sendiri untuk membantu mempertahankan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri.
2. Bagi para pengguna media sosial, peneliti menyarankan untuk melakukan evaluasi terhadap pola penggunaan media sosial secara rutin dan membatasi waktu penggunaan media sosial untuk menghindari penggunaan berlebihan.