

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Hubungan Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Pengguna TikTok di SMKN 1 Jogonalan*”, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara social comparison dan body dissatisfaction pada remaja pengguna TikTok. Hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin sering remaja melakukan perbandingan sosial terkait penampilan dengan orang lain, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Dengan demikian, proses melihat dan membandingkan diri melalui konten visual di TikTok berperan dalam meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada remaja.
2. Mayoritas responden memiliki tingkat social comparison pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering menilai dan membandingkan penampilan mereka dengan figur-figur yang dilihat baik dari teman sebaya, influencer, maupun konten kreator di TikTok. Kondisi ini menandakan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber utama pemicu perbandingan sosial di kalangan remaja.
3. Sebagian besar responden juga menunjukkan tingkat body dissatisfaction yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak remaja merasa bahwa penampilan atau bentuk tubuh mereka belum sesuai dengan standar ideal yang mereka inginkan. Tekanan dari paparan konten kecantikan atau tubuh ideal di media sosial turut memperkuat perasaan tersebut.
4. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan TikTok dapat mempengaruhi proses pembentukan citra tubuh remaja melalui mekanisme perbandingan sosial. Konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu atau tubuh ideal menjadi stimulus bagi remaja untuk membandingkan diri, yang kemudian memengaruhi evaluasi mereka terhadap tubuh sendiri.
5. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa fase remaja merupakan periode yang sensitif terhadap pengaruh sosial terkait penampilan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah, orang tua, maupun tenaga pendidik untuk memberikan pendampingan, edukasi literasi digital,

serta intervensi psikososial guna mencegah meningkatnya body dissatisfaction pada remaja.

B. Saran

Sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak yang berperan dalam perkembangan remaja. Saran-saran berikut diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya meminimalkan dampak negatif perbandingan sosial serta meningkatkan kesehatan mental dan citra tubuh remaja.

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijaksana, dengan menghindari konten yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja juga perlu menumbuhkan penerimaan diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri agar tidak menurunkan kepuasan terhadap tubuh.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan edukasi tentang literasi digital dan dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Sekolah juga perlu menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan bebas dari perilaku mengejek penampilan fisik siswa.

3. Bagi Keluarga

Keluarga hendaknya memberikan dukungan emosional yang positif dan konsisten kepada remaja. Orang tua dapat melakukan pendampingan terkait penggunaan media sosial serta mengenalkan pemahaman bahwa setiap individu memiliki keunikan fisik yang patut dihargai.

4. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menyelenggarakan layanan konseling dan edukasi yang membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, memahami pengaruh perbandingan sosial, serta mengatasi tekanan sosial terkait penampilan.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat sekolah dan perawat komunitas dapat berperan dalam memberikan penyuluhan mengenai citra tubuh yang sehat serta melakukan skrining dini terhadap remaja yang menunjukkan tanda-tanda ketidakpuasan tubuh. Intervensi yang tepat dapat membantu mencegah dampak psikologis yang lebih serius.

6. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat memastikan bahwa proses pengisian kuesioner berjalan tertib dan terawasi untuk meminimalkan bias data. Peneliti juga perlu menyesuaikan instrumen dengan karakteristik responden agar hasil penelitian lebih akurat.

7. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk mengkaji faktor protektif, khususnya penerimaan diri (*self-acceptance*), melalui penelitian berjudul “Efektivitas Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dalam Menurunkan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Pengguna Media Sosial”, guna memperoleh gambaran intervensi psikologis yang lebih komprehensif dalam menurunkan kecenderungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* serta meningkatkan kesehatan mental remaja.