

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 350 subjek dari 4 perguruan tinggi dapat disimpulkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap *self blaming* secara signifikan dengan persentase 6,1%. Hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa *body shaming* mempunyai hubungan yang rendah terhadap *self blaming* dan memiliki arah yang positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,237. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat dikonfirmasi secara signifikan yang artinya semakin tinggi *body shaming* maka semakin tinggi pula *self blaming*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *body shaming* maka semakin rendah *self blaming*.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan peneliti antara lain:

##### 1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pembaharuan keilmuan khususnya dibidang psikologi sosial dan psikologi klinis. Dibidang psikologi sosial, dalam komunikasi sehari-hari diharapkan menyadari bahwa *body shaming* merupakan

salah satu penghambat sosial individu. Kemudian dibidang psikologi klinis, ternyata perlakuan *body shaming* dapat memengaruhi mental seseorang seperti menyalahkan diri sendiri.

## **2. Saran Praktis**

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memiliki lebih banyak referensi untuk memperkaya penelitian selanjutnya, melakukan penelitian dengan memodifikasi, menambah atau mengganti variabel lain dan menambah instrumen penelitian, sehingga dapat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, serta dapat menyertakan faktor lainnya yang bisa memengaruhi *self blaming*.
- b. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat mengembangkan program mahasiswa bebas *bullying* seperti mengedukasi mahasiswa tentang “*no body shaming*” karena *body shaming* termasuk *bullying* verbal yang bisa merusak mental seseorang.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi dan pengetahuan bahwa tindakan *body shaming* dapat memengaruhi *self blaming*.