

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan citra tubuh pada remaja putri. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar ( $r_{xy}$ ) 0,845 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri maka citra tubuh yang dimiliki remaja putri akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri maka citra tubuh yang dimiliki remaja putri akan semakin rendah. Hal tersebut sekaligus menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap citra tubuh pada remaja putri. Semakin tinggi hasil yang diperoleh oleh remaja putri pada skala citra tubuh menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa tidak puas terhadap tubuh atau citra tubuh negatif yang dimiliki remaja putri. Sehingga, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh atau citra tubuh negatif yang dimiliki remaja putri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran yang dapat diajukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi subjek penelitian

Remaja putri diharapkan dapat mampu memberikan kontrol dan batasan terhadap diri sendiri dalam mengakses media sosial dan melihat konten-konten yang terdapat pada media sosial sebagai sesuatu yang positif yang dapat memotivasi diri menjadi pribadi yang lebih baik. Remaja putri diharapkan mampu menerima penampilan dan bentuk tubuhnya secara apa adanya dan memberikan lebih percaya diri terhadap penampilan mereka. Serta diharapkan mampu mengurangi perbandingan terhadap bentuk tubuh ideal yang dipaparkan melalui media sosial dan tidak perlu menyamakan bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki sesuai standar tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel citra tubuh atau mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh seperti hubungan interpersonal. Serta lebih cermat dalam menyusun skala penelitian dan menyeimbangkan antara aitem *favorable* dan *unfavorable*.