

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran citra tubuh pada remaja putri pengguna *Instagram* yaitu dalam kategori cenderung positif hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas remaja putri pengguna *Instagram* pada kategori citra tubuh yang cenderung positif. Terlihat juga pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas remaja pada kategori yang cenderung positif. Citra tubuh yang cenderung positif ini dipersepsikan dari bagaimana persepsi perasaan seseorang tentang penampilan fisik dan bentuk tubuhnya berdasarkan penilaian orang lain. Remaja yang memiliki citra tubuh yang cenderung positif mempersepsikan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya menarik atau sudah puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya berdasarkan penilaian orang lain. Sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang cenderung negatif mempersepsikan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya tidak menarik atau tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya berdasarkan penilaian orang lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri pengguna *Instagram* memiliki citra tubuh yang cenderung positif. Kepada remaja putri yang memiliki citra tubuh yang cenderung positif tetap pertahankan persepsi dan harus selalu percaya diri. Dan untuk remaja putri yang memiliki citra tubuh yang cenderung negatif disarankan untuk membangun citra tubuh yang positif agar salah satu tugas perkembangan remaja terpenuhi sehingga dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dan dapat memanfaatkannya secara efektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian tentang citra tubuh, sebaiknya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti usia, gender, jenis pekerjaan atau karakteristik latar belakang yang lain yang berhubungan dengan citra tubuh. Dengan mencari berbagai referensi mengenai citra tubuh yang lebih lengkap lagi sehingga dapat membantu memperlancar dalam penelitian.