

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas mengakses media sosial dengan citra tubuh pada remaja akhir. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0.249 dengan taraf signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,050$). Artinya semakin tinggi intensitas mengakses media sosial maka semakin negatif citra tubuh pada remaja akhir, sebaliknya semakin rendah intensitas mengakses media sosial maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh remaja akhir.

Intensitas mengakses media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan penurunan citra tubuh remaja, citra tubuh remaja akhir tergolong positif, dan intensitas mengakses media sosial tergolong sedang. Remaja akhir yang menggunakan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial berkaitan dengan meningkatnya perasaan tidak puas terhadap tubuh. Hal tersebut ditunjukkan dengan timbulnya keinginan remaja untuk tampil lebih menarik, sehingga mereka cenderung untuk melakukan perubahan pada penampilan dan berupaya untuk memiliki tubuh yang ideal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan ialah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan bagi remaja akhir yang memiliki citra tubuh pada kategori negatif dapat meningkatkan citra tubuh yang dimilikinya agar remaja tersebut dapat menilai dirinya sendiri lebih positif. Meningkatkan citra tubuh dapat dilakukan dengan cara melihat sisi positif dari bagian tubuh yang disukai, mengungkapkan hal-hal positif pada diri sendiri dan batasi diri dari paparan media sosial yang menampilkan tuntutan tubuh ideal. Remaja dapat mengakses media sosial secara bijak dan adanya, memanfaatkan media sosial untuk mengikuti dan mencari informasi yang bermanfaat atau berwirausaha.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang berbagai hal yang terkait dengan citra tubuh pada remaja akhir, sebaiknya melakukan wawancara lebih mendalam lagi kepada subjek penelitian terkait citra tubuh, agar dapat mengetahui bagaimana sudut pandang dari remaja tersebut. Selain itu, dapat juga melakukan penelitian dengan menggunakan faktor-faktor lain dari citra tubuh seperti jenis kelamin, hubungan interpersonal, kepercayaan diri, dan peran teman sebaya. Pada penelitian ini terdapat hambatan-hambatan yang didapatkan oleh peneliti dalam

proses penelitian, seperti adanya ketidaksesuaian antara data yang diperoleh dengan kondisi subjek yang sebenarnya (*faking good*).