

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis uji hipotesis, ditemukan adanya pengaruh *social media engagement* terhadap citra tubuh beserta masing-masing dimensi citra tubuh pada wanita dewasa awal secara simultan, yaitu pada dimensi *appearance orientation* dan dimensi *overweight preoccupation*, sedangkan tiga dimensi lainnya tidak berpengaruh signifikan. Pengaruh tersebut bermakna *engage*-nya seseorang terhadap media sosial dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap penampilan beserta pertimbangan terhadap penambahan berat badan. Secara keseluruhan, terbentuknya sikap positif pada dimensi *appearance evaluation*, *body area satisfaction*, dan *appearance orientation* bermakna terbentuknya citra tubuh positif pada responden.

Selain *social media engagement* memberikan pengaruh terhadap dimensi *appearance orientation* dan *overweight preoccupation*, terdapat pula kategorisasi deskriptif yang telah dilakukan, yaitu mayoritas responden memiliki *social media engagement* tinggi, memiliki evaluasi yang baik terhadap penampilan (*appearance evaluation*), puas terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), namun tetap merasa cemas terhadap penambahan berat badan (*overweight preoccupation*) meskipun mereka mempersepsikan berat badannya *underweight*. Kepuasan terhadap penampilan membuat wanita dewasa awal tidak menempatkan penampilan sebagai satu-satunya hal penting dalam hidup (*appearance*

orientation), dan menjadikan pengaruh yang diterima *social media engagement* sebagai sumber informasi untuk merawat diri secara sehat.

Hasil tambahan penelitian menggambarkan adanya perbedaan signifikan pada variabel *social media engagement* dan dimensi *appearance orientation* pada variabel citra tubuh terhadap kelompok pengguna media sosial. Perbedaan tersebut terlihat pada pengguna aktif, yang memberikan makna pengguna aktif memiliki perbedaan pada masing-masing variabel dibandingkan pengguna pasif.

5.2 Saran

Berdasarkan evaluasi proses penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang terkait penelitian di masa mendatang:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya mempertimbangkan penggunaan alat ukur citra tubuh lain yang mudah diakses agar memudahkan proses penelitian.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya mempertimbangkan variabel yang lebih kuat dalam mempengaruhi citra tubuh, beserta dengan variabel-variabel yang memoderasinya.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memasukkan variabel terkait konten kecantikan kedalam penelitian citra tubuh untuk diteliti.
4. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memasukkan data demografis *Body Mass Index* (BMI) responden dalam melakukan analisis citra tubuh.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan analisis korelasi terhadap tiga dimensi citra tubuh lainnya (*appearance evaluation*, *body area*

satisfaction, dan *self-classified weight*) untuk melihat dimensi mana yang memiliki korelasi kuat meskipun tidak berpengaruh.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Wanita Dewasa Awal

- a. Wanita dewasa awal diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak agar tidak memunculkan perilaku maladaptif dan mempertahankan sikap positif terhadap tubuh. Hal ini penting dilakukan mengingat hasil penelitian menunjukkan responden memiliki *social media engagement* yang tergolong tinggi.
- b. Wanita dewasa awal diharapkan meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) agar tidak terpaku pada standar penampilan di media sosial.
- c. Wanita dewasa awal mampu meningkatkan literasi digital ketika menggunakan media sosial, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh standar-standar kecantikan.