

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Wanita dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung memiliki *body image* yang cenderung negatif. Aktivitas yang dilakukannya dalam media sosial itu seperti melihat-lihat foto temannya, artis idolanya bahkan orang yang tidak sekalipun membuat subjek ini menjadi ada keinginan untuk memiliki penampilan yang baik juga atau ideal sehingga tidak jarang para subjek ini membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap ideal.
2. Aspek evaluasi penampilan dan orientasi penampilan merupakan aspek yang paling negatif diantara aspek lainnya. Hal ini sesuai dengan yang dikeluhkan oleh subjek bahwa subjek menjadi lebih sering mengevaluasi tubuhnya dengan cara menanyakan penampilannya pada orang terdekat, bercermin terus menerus, membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain dan perilaku lainnya. Kemudian subjek juga banyak melakukan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas penampilannya agar lebih terlihat menarik dan ideal.
3. Aspek pengkategorian tubuh atau self-clasifield weight memiliki hasil yang berbeda dengan hasil lainnya karena aspek ini memiliki *body image* yang positif dengan pengertian subjek dapat mengenali tubuhnya sesuai dengan penilaian yang dikemukakan oleh orang lain.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penilaian ini, yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian didapat data bahwa adanya hal negatif dari media sosial salah satunya yaitu membuat penilaian yang negatif terhadap citra tubuh pada wanita yang berusia dewasa awal. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar pertimbangan untuk menentukan intervensi yang tepat bagi wanita usia dewasa awal yang sering sangat sering melakukan aktivitas di media sosial. Baiknya wanita yang berusia dewasa awal ini lebih baik apabila menyalurkan kegiatannya dengan kegiatan – kegiatan yang jauh lebih produktif.
2. Hasil dari penelitian ini juga bisa menjadi landasan pengetahuan kepada para responden bahwa seringnya melakukan aktivitas di media sosial yang berkaitan dengan *body image* ini dapat memunculkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi kepada keluarga, agar dapat membangun suatu pola hubungan yang baik antara orang tua dan anak, khususnya relasi ibu dan anak perempuannya. Memberikan pengetahuan mengenai pola hidup yang sehat tidak hanya ideal secara fisiknya saja.
4. Kepada pihak sekolah yang memberikan informasi bagi siswa atau mahasiswanya bagaimana seharusnya menjaga tubuh yang ideal namun tetap sehat, memberikan informasi mengenai hal yang baik atau tidak baik yang dapat dilakukan dalam menggunakan internet khususnya media sosial.
5. Kepada orang terdekat lainnya yang dapat memberikan dukungan yang positif agar tetap memiliki pola hidup yang sehat dan memberikan dukungan agar para wanita ini memiliki kenyamanan atas tubuhnya sendiri.