

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram. Pernyataan tersebut didasari oleh hipotesis dalam penelitian ini yang dinyatakan diterima, dimana semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi *body image*. Berlaku pula untuk sebaliknya, semakin rendah *body image* maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh pengguna media sosial Instagram.

6.2 Saran

6.2.1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur untuk melihat faktor apa saja yang berkaitan dengan variabel kecemasan. Kemudian, untuk penyusunan aitem skala *body image*, diharapkan agar lebih teliti dan paham sebab pada penelitian ini banyak aitem yang tidak valid. Lalu, sebaiknya pengumpulan dan pengambilan data dilaksanakan secara langsung, bukan secara *online*. Hal tersebut perlu dipertimbangkan agar meminimalisir pengisian kuesioner secara asal-asalan yang mana dapat berpengaruh pada hasil dari penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan pula dapat menjelaskan hasil yang lebih baik mengenai kecemasan dan *body image*.

6.2.2. Bagi pengguna media sosial instagram

Peneliti membuktikan adanya hubungan antara kecemasan dengan *body image* pada pengguna media sosial Instagram di usia 18-24 tahun, yang mana kecemasan berada pada kategori sedang. Penggunaan dari media sosial Instagram sendiri dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan. Agar hal tersebut tidak terjadi, cara meminimalisirnya adalah dengan menggunakan media sosial secara bijak dengan tidak memberikan komentar atau ujaran kebencian terhadap kekurangan orang lain.