Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

Team project ©2017
Dony Pratidana S. Hum | Bima Agus Setyawan S. IIP

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara tingkat terpaan media sosial Instagram terhadap tingkat *self-esteem* melalui tingkat persepsi mengenai *body image*. Maka dari itu, peneliti melakukan survei dengan menyebarkan kuesioner penelitian *online* melalui *googleform* kepada 400 responden penelitian. Setelah dilakukan pengujian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik beberapa simpulan dari penelitian untuk menjawab rumusan masalah dan pernyataan penelitian. Simpulan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 0,076 atau 7,6% antara tingkat terpaan media sosial Instagram dengan tingkat persepsi mengenai *body image* dengan nilai signifikansi 000 < 0,05 yang sisanya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti. Nilai uji korelasi antara kedua variabel adalah 0,277 yang berarti memiliki hubungan yang rendah tetapi pasti.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 0,683 atau 68,3% antara tingkat persepsi mengenai *body image* dengan tingkat *self-esteem* dengan nilai signifikansi 000 < 0,05 yang sisanya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti. Nilai uji korelasi antara kedua variabel adalah 0,825 yang berarti memiliki hubungan yang tinggi dan kuat.

Pengaruh tingkat terpaan..., Michelia Martanatasha, FIKOM UMN, 2019

3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat terpaan media sosial Instagram dengan tingkat *self-esteem* dengan nilai signifikansi 0,826 > 0,05. Sehingga hasil penelitian tidak sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Nilai uji korelasi kedua variabel adalah 0,222 yang berarti memiliki hubungan yang rendah tetapi pasti.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat terpaan media sosial Instagram terhadap tingkat *self-esteem* melalui variabel tingkat persepsi mengenai *body image* dengan nilai t hitung sebesar 5,568 > 1,96. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung untuk selalu tertarik membuka akun Instagram yang akan berpengaruh terhadap citra tubuh dan *self-esteem* yang mereka miliki.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis serta pembahasan yang telah dibahas, maka dari itu terdapat saran akademis dan saran praktis yang dapat diberikan untuk penelitian ini.

5.2.1 Saran Akademis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa pengaruh antara variabel tingkat terpaan media sosial Instagram terhadap tingkat persepsi mengenai *body image* memiliki pengaruh sebesar 7,6% dan pengaruh antara tingkat persepsi mengenai *body image* dan tingkat *self-esteem* memiliki pengaruh sebesar 68,3% yang sisanya berasal dari faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Sehingga peneliti memberikan saran kepada penelitian selanjutnya untuk

Pengaruh tingkat terpaan..., Michelia Martanatasha, FIKOM UMN, 2019

meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *body image* dan *self-esteem* yang dimiliki seseorang selain media, seperti teman, teman sebaya, keluarga, gaya hidup, latar belakang budaya, rasa penerimaan diri, dan mencintai diri sendiri yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat membangun *body image* dan *self-esteem*.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti juga memiliki beberapa saran praktis, yaitu:

1. Sebaiknya para penggunanya menyadari bahwa media sosial Instagram dapat membawa dampak negatif bagi seseorang dalam melihat citra tubuhnya. Sehingga dapat dengan bijak menggunakan media sosial Instagram dengan mengurangi frekuensi mengakses Instagram. Instagram juga dapat membuat notifikasi yang dapat mengingatkan penggunanya intensitas mereka mengakses Instagram.
2. Sebaiknya seseorang memiliki keterbukaan terhadap citra tubuhnya dengan rasa penerimaan diri dan mencintai diri sendiri untuk memiliki *self-esteem* yang tinggi. Karena *self-esteem* yang tinggi merupakan salah satu prediktor kebahagiaan pribadi.
3. Walaupun media sosial Instagram tidak secara langsung memengaruhi *self-esteem*. Akan tetapi, media sosial Instagram dapat digunakan sebagai sarana untuk melakukan kampanye Public Relations untuk meningkatkan *awareness*

Pengaruh tingkat terpaan..., Michelia Martanatasha, FIKOM UMN, 2019

masyarakat mengenai dampak buruk yang dihasilkan dari frekuensi penggunaan Instagram yang tinggi.

4. Sebaiknya para pengguna Instagram dapat mengikuti akun-akun di Instagram yang membahas mengenai *body positivity* atau mengenai hal lain yang positif dan menghindari akun-akun di Instagram yang cenderung selalu menggunggah atau memamerkan mengenai bentuk tubuhnya atau kehidupan mewahnya di Instagram.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA