

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

V.1. KESIMPULAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *media exposure*, tingkat *body dissatisfaction*, dan tingkat *self esteem* seseorang. Pada hipotesis yang pertama, *media exposure* diprediksikan berhubungan erat dengan tingkat *body dissatisfaction* individu. Hasil penelitian mendukung hipotesis tersebut dengan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *media exposure* dan *body dissatisfaction*. Ketika individu sering mendapatkan *media exposure*, maka cenderung mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Hasil ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Levine dan Harison (2004), dimana mereka menjelaskan bahwa individual yang memiliki *media exposure* yang tinggi, cenderung untuk membandingkan bentuk tubuh mereka dengan model-model yang ada pada media sehingga menimbulkan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.

Hipotesis yang kedua memprediksikan bahwa ada hubungan *media exposure* dan *self esteem* individu, dimana hubungannya bersifat negatif. Hasil penelitian mendukung hipotesis tersebut dengan mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *media exposure* dan *self esteem*. Semakin sering individu mengkonsumsi media, maka semakin rendah *self esteem* mereka. Hasil tersebut sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Mills, Polivy, Herman, dan Tiggeman (2002), dimana mereka menemukan bahwa semakin sering seseorang mendapatkan *media exposure*, maka akan berakibat menurunnya tingkat *self esteem* seseorang. Ini disebabkan karena individu cenderung melakukan perbandingan dengan cara *upward comparison* yang mengarah kepada menurunnya tingkat *self esteem* mereka.

Selanjutnya, hipotesis ketiga memprediksikan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *self esteem*. Sesuai dengan hipotesis diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body dissatisfaction* dan *self esteem*. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah tingkat *self esteem* yang dimilikinya. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah maka cenderung akan memiliki tingkat *self*

esteem yang tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil yang didapatkan oleh Fabian dan Thompson (1998) bahwa remaja yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi, cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang rendah dan begitu pula sebaliknya.

V.2. DISKUSI

Penelitian ini melihat dampak *media exposure* terhadap remaja sebagai variabel yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kehidupan mereka baik dalam jangka pendek atau panjang (Olivardia, 2002). Secara lebih spesifik penelitian ini memfokuskan studinya kepada dua faktor yang berkaitan erat dengan *media exposure*, yaitu tingkat *body dissatisfaction* dan *self esteem* remaja putri. *Body dissatisfaction* diketahui akan meningkat apabila seseorang mendapatkan *media exposure* yang tinggi karena individu tersebut cenderung melakukan *upward comparison* terhadap model-model yang ditampilkan oleh media tersebut (Baron & Byrne, 2003). Tingkat *self esteem* juga diketahui akan menurun apabila seorang remaja mendapatkan *media exposure* yang tinggi.

Sehubungan dengan dampak negatif dari *media exposure* yang tinggi, yaitu masalah *eating disorder*, depresi, rendahnya *self-esteem*, anorexia, bulimia (Grogan, 1999; Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005), maka upaya untuk menurunkan *media exposure* harus dipikirkan lebih lanjut. Oleh karena itu, implikasi secara praktis, media massa yang menunjukkan gaya hidup yang mengedepankan model-model berbadan kurus harus disubstitusi dengan berita yang lebih mendidik agar tingkat *body dissatisfaction* pada remaja tidak semakin meningkat. Sebagai cara alternatif untuk mengurangi *media exposure* pada remaja adalah mengembangkan kegiatan-kegiatan yang lebih fokus terhadap pengembangan bakat remaja. Hal ini perlu diselenggarakan agar ide remaja terhadap nilai status sosial seseorang tidak hanya berdasarkan ukuran tubuh. Salah satu contoh kegiatan pengembangan bakat adalah kegiatan sosial seperti menjadi pengajar pada sekolah gratis. Selain dapat mengalihkan pikiran remaja dari *media exposure*, acara ini juga dapat

mengembangkan *self esteem* remaja karena melakukan suatu kegiatan positif bagi lingkungan mereka.

Untuk implikasi secara teoritis, hasil penelitian ini akan sangat berguna untuk psikologi perkembangan agar dapat mengembangkan cara-cara baru yang dapat meningkatkan perkembangan remaja sehingga menjadi lebih positif. Sebagai contohnya, peran televisi dan majalah dalam kehidupan remaja tidak boleh dipandang sebelah mata karena memiliki pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan psikis remaja. Kelebihan lain dari penelitian ini adalah penggunaan alat ukur dengan reliabilitas yang baik. Alat ukur dengan reliabilitas yang baik menunjukkan bahwa alat-alat psikometri yang digunakan dapat mengukur variabel-variabel secara akurat. Hal ini memperbesar kemungkinan bahwa hasil penelitian ini dapat dipercaya oleh masyarakat.

Walaupun penelitian ini telah dirangkai dengan perencanaan yang optimal, namun masih terdapat keterbatasan-keterbatasan yang harus disebutkan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada siswi SMA dengan rentang usia 15-18 tahun. Karena tidak terdapat usia yang beragam, penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan kepada remaja dengan kelompok usia yang lain. Kedua, alat ukur yang digunakan pada penelitian ini hanya berupa kuesioner sehingga tanda-tanda non-verbal (ekspresi wajah, postur tubuh, intonasi) yang diberikan oleh partisipan terabaikan. Tanda-tanda non-verbal adalah alat ukur yang sangat penting karena mencerminkan lebih dari 50% perasaan asli individu. Informasi yang diberikan oleh partisipan melalui tulisan belum tentu sesuai dengan pengalaman mereka yang sebenarnya. Ketiga, penelitian ini dilakukan secara serentak dalam suatu kelas, sehingga terdapat kemungkinan terjadinya konformitas ketika partisipan sedang mengisi kuesioner. Terakhir, penelitian ini tidak melihat hubungan langsung antara ketiga variabel (*media exposure*, *body dissatisfaction*, dan *self esteem*), sehingga tidak dapat terlihat faktor mana yang lebih berpengaruh dalam ketiga hubungan tersebut.

V.3. SARAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat besar dari media massa terhadap tingkat *body dissatisfaction* dan *self esteem* remaja. Sebagai usaha untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada populasi yang lebih besar (tidak hanya siswi SMA) serta melakukan pengambilan data tambahan secara kualitatif (seperti contohnya, wawancara). Intergrasi dari penelitian secara kuantitatif dan kualitatif dapat memberi hasil yang lebih mendalam. Sebagai saran, akan lebih menarik serta bermanfaat jika penelitian selanjutnya berupaya untuk melihat dampak dari *media exposure* pada remaja terhadap hubungan interpersonal, prestasi akademik, serta kebahagiaan. Selanjutnya, penelitian yang akan datang juga disarankan untuk melihat peranan orang tua, dan teman sebaya dalam mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* dan *self esteem* pada remaja. Peranan orang tua sangat penting untuk dilihat karena orang tua adalah orang yang paling awal menanamkan nilai-nilai sosial kepada individu. Selain itu, teman sebaya juga memiliki peranan penting dalam mempengaruhi tingkah laku remaja, karena masa remaja adalah saat dimana individu membutuhkan pengakuan sosial dari lingkungannya sehingga pendapat orang lain menjadi sangat penting bagi mereka. Lebih jauh lagi, akan sangat berguna jika dilakukan penelitian yang ditujukan untuk melihat faktor-faktor yang dapat mengurangi dampak dari *media exposure* pada remaja (seperti contohnya, *coping style*).

Selanjutnya, diharapkan pada penelitian berikutnya menggunakan *screening question*, dimana partisipan diminta untuk menjawab seberapa sering mereka mengkonsumsi media, seperti seberapa sering mereka menonton televisi mengenai gaya hidup dalam sehari, atau seberapa sering mereka membaca majalah mengenai gaya hidup dalam seminggu. Dengan adanya *screening questions* tersebut, maka diharapkan peneliti dapat dengan jelas membedakan partisipan mana yang memiliki tingkat yang tinggi dalam pengeksposan terhadap media.