

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebersyukuran mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai kebanyakan berada di kategori tinggi. Berdasarkan uji deskriptif data penelitian, ditemukan nilai mean sebesar 62,5 dan nilai standar deviasi sebesar 12,5 untuk variabel kebersyukuran. Kemudian, nilai-nilai tersebut dimasukkan ke dalam rumus kategorisasi dari Saifuddin Azwar sehingga didapatkan hasil bahwa tingkat kebersyukuran mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai tidak ada yang berada pada tingkat rendah, sebanyak 6 orang dengan persentase 6% berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 43 orang dengan persentase 43% berada pada tingkat tinggi.
2. Tingkat kepercayaan diri mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai kebanyakan berada di kategori sedang. Berdasarkan uji deskriptif data penelitian, ditemukan nilai mean sebesar 37,5 dan nilai standar deviasi sebesar 7,5 untuk variabel kepercayaan diri. Kemudian, nilai-nilai tersebut dimasukkan ke dalam rumus kategorisasi dari Saifuddin Azwar sehingga didapatkan hasil bahwa tingkat

kepercayaan diri mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai tidak ada yang berada pada tingkat rendah, sebanyak 28 orang dengan persentase 28% berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 21 orang dengan persentase 21% berada pada tingkat tinggi.

3. Tingkat *body image* mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai kebanyakan berada di kategori sedang. Berdasarkan uji deskriptif data penelitian, ditemukan nilai mean sebesar 40 dan nilai standar deviasi sebesar 8 untuk variabel *body image*. Kemudian, nilai-nilai tersebut dimasukkan ke dalam rumus kategorisasi dari Saifuddin Azwar sehingga didapatkan hasil bahwa tingkat *body image* mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai tidak ada yang berada pada tingkat rendah, sebanyak 27 orang dengan persentase 27% berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 22 orang dengan persentase 22% berada pada tingkat tinggi.
4. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, ditemukan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai. Dibuktikan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,836 > 1,679$). Jika variabel kebersyukuran ditingkatkan lagi, maka *body image* mahasiswi bercadar STIQ Amuntai akan meningkat sebesar 0,300% dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan.
5. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, ditemukan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai. Dibuktikan dengan nilai t_{hitung}

lebih besar dari t_{tabel} ($2,117 > 1,679$). Jika variabel kepercayaan diri ditingkatkan lagi, maka *body image* mahasiswi bercadar STIQ Amuntai akan meningkat sebesar 0,357% dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan.

6. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, ditemukan bahwa terdapat pengaruh variabel kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap variabel *body image*. Dibuktikan dengan nilai f_{hitung} lebih besar dari nilai f_{tabel} ($31,38 > 3,20$). Selanjutnya, setelah dilakukan analisis determinasi dengan melihat nilai Adjusted R Square pada tabel Model Summary ditemukan bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap variabel *body image* sebesar 55,9%. Artinya variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini mampu menjelaskan sebesar 55,9% variasi variabel terikat. Sisanya, sebesar 44,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang ingin peneliti sampaikan:

1. Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai

Untuk peningkatan kebersyukuran, diharapkan STIQ Amuntai mengembangkan pelatihan atau kegiatan yang mendorong mahasiswi bercadar untuk lebih menggali aspek kebersyukuran

dengan hati serta mengintegrasikan nilai-nilai kebersyukuran dalam lingkungan akademis untuk meningkatkan kesadaran dan praktik kebersyukuran. Untuk peningkatan kepercayaan diri, pihak kampus dapat merancang program pengembangan diri yang berfokus pada aspek mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai serta mendorong partisipasi mahasiswi bercadar dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, seperti seminar motivasi atau pelatihan keterampilan. Untuk peningkatan *body image*, diharapkan STIQ Amuntai membangun kesadaran positif terkait *body image* dengan mengadakan seminar atau diskusi kelompok tentang evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap bagian tubuh serta menerapkan pendekatan yang lebih holistik dalam pembinaan mahasiswi bercadar, termasuk dukungan untuk aspek-aspek *body image* yang mempengaruhi mereka secara positif.

2. Mahasiswi bercadar STIQ Amuntai

Diharapkan mahasiswi bercadar melakukan praktik kebersyukuran sehari-hari. Misalnya dengan membuat jurnal kebersyukuran atau berpartisipasi dalam kegiatan refleksi bersama. Kemudian mengikuti pelatihan atau *workshop* khusus yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri dengan mencakup aspek-aspek seperti *self affirmation* dan peningkatan keterampilan interpersonal. Mahasiswi bercadar juga diharapkan dapat mengikuti sesi edukasi dan dialog tentang *body image* positif. Bergabung dalam komunitas

atau forum di mana mahasiswi bercadar dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman terkait *body image*.

3. Penelitian selanjutnya

Peneliti lain yang ingin mengangkat penelitian tentang *body image*, direkomendasikan penelitiannya membandingkan *body image* antara mahasiswi bercadar dengan mahasiswi non cadar. Kemudian pembagian kuesioner sebaiknya dilakukan secara langsung agar dapat melakukan observasi pada responden ketika sedang mengisi kuesioner. Sehingga hasil observasi dapat dijadikan data tambahan untuk mendukung penelitian.