

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Spiritualitas dibagi ke dalam 3 tingkatan kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori tingkat rendah, terdapat satu orang responden dengan persentase sebesar 0,43%. Kemudian pada kategori tingkat sedang, terdapat 10 responden dengan persentase sebesar 4,27%. Selanjutnya pada kategori tingkat tinggi, terdapat 223 responden dengan persentase sebesar 95,30%. Maka kesimpulan yang didapat ialah bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini termasuk ke dalam kategori spiritualitas tingkat tinggi atau responden memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi.

2. *Body image* dibagi ke dalam 3 tingkatan kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori tingkat rendah, terdapat 30 orang responden dengan persentase sebesar 12,82%. Sedangkan pada kategori tingkat sedang, terdapat 191 responden dengan persentase sebesar 81,62%. Terakhir pada kategori tingkat tinggi, terdapat 13 responden dengan persentase sebesar 5,56%. Maka kesimpulan yang

didapat ialah bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berada dalam kategori *body image* tingkat sedang atau memiliki penilaian *body image* ditengah-tengah antara positif dan negatif atau sedang menuju kearah positif.

3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara spiritualitas terhadap *body image* pada santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura. Hasil tersebut dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh ialah sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,256. Kriteria yang digunakan ialah apabila nilai signifikansi (p_{value}) $< 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima serta kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Dari nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi tersebut diketahui bahwa kedua variabel berkorelasi secara positif. Artinya semakin tinggi tingkat spiritualitas maka akan semakin positif pula penilaian *body image* santriwati. Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan korelasi dari kedua variabel. Nilai korelasi sebesar 0,256 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori yang lemah. Kemudian, nilai sumbangan efektif yang didapatkan adalah sebesar 0,065. Artinya variabel spiritualitas memberikan pengaruh sebesar 6,5% pada variabel *body image*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang diajukan oleh peneliti seperti berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam. Kemudian karena peneliti hanya mengambil subjek perempuan pada penelitian ini, maka untuk peneliti selanjutnya bisa dilakukan penelitian dengan menyertakan subjek laki-laki, serta peneliti selanjutnya juga dapat meneliti subjek dari berbagai macam latar belakang budaya agar data yang didapatkan lebih beragam. Peneliti selanjutnya dapat pula meneliti variabel-variabel lain yang belum pernah diteliti atau belum banyak diteliti terkait dengan pengaruhnya terhadap *body image* atau citra tubuh.
2. Bagi institusi terkait diharapkan dapat membantu para santriwati untuk meningkatkan dan mempertahankan *body image* atau citra tubuh santriwati yang positif, misalnya dengan menyisipkan edukasi terkait dengan kepercayaan diri, penerimaan diri, pentingnya harga diri, kesehatan mental dan juga emosional dalam kegiatan belajar-mengajar.
3. Bagi santriwati diharapkan dapat menerapkan ajaran dan nilai-nilai yang diajarkan di pondok pesantren agar santriwati dapat meningkatkan dan menjaga spiritualitas yang dimiliki, sehingga mampu memaknai nilai-nilai spiritualitas dalam menjalankan

kehidupan sehari-hari dan menemukan kedamaian dalam hidup, karena dari hasil penelitian didapatkan sumbangan aspek yang paling rendah dalam variabel spiritualitas ialah aspek *peace* atau kedamaian. Kemudian santriwati juga diharapkan dapat melatih dirinya untuk menerima bentuk tubuhnya yang tidak bisa diubah dan dilarang untuk diubah dalam agama Islam, serta tidak ikut terpengaruh oleh standar kecantikan yang diciptakan oleh media, budaya, atau orang lain agar tercapai *body image* atau citra tubuh yang lebih positif dan dapat mempertahankannya.