

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari analisis dan pembahasan penelitian yang telah disajikan di atas, peneliti dapat menarik enam kesimpulan terkait dengan rumusan masalah:

1. Responden yang mempunyai penerimaan diri dengan golongan tinggi sebanyak 16 responden (6%), golongan sedang sebanyak 249 responden (88%), dan golongan rendah sebanyak 18 responden (6%). Secara umum, dapat dikatakan bahwa penerimaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri berada dalam golongan sedang dengan 249 responden.
2. Sebanyak mempunyai citra tubuh dengan golongan tinggi sebanyak 25 responden (7%), golongan sedang sebanyak 24915 responden (75%), dan golongan rendah sebanyak 52 responden (18%). Dengan demikian secara umum bisa dikatakan citra tubuh mahasiswi Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam golongan sedang dengan 215 responden.
3. Responden yang mempunyai kepercayaan diri dengan golongan tinggi sebanyak 24 responden (8%), golongan sedang sebanyak 226 responden (80%), dan golongan rendah sebanyak 33 responden (12%). Secara umum, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri berada dalam golongan sedang dengan 226 responden.
4. Variabel penerimaan diri berpengaruh secara signifikan positif terhadap kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} = 15,043 > t_{tabel} = 1,968472$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Koefisien determinasi (R^2) 0,446 menunjukkan bahwa 44,6% variasi dalam kepercayaan diri dijelaskan oleh penerimaan diri, sedangkan 55,4% dijelaskan dalam faktor lain.

5. Variabel citra tubuh berpengaruh secara signifikan positif terhadap kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} 23,456 > t_{tabel} 1,968472$. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai Koefisien Determinasi (R^2) r 0,662. Ini berarti bahwa 66,2% dari variasi dalam kepercayaan diri mahasiswi oleh variabel citra tubuh, sedangkan sisanya, yaitu 33,8%, dijelaskan dalam faktor lain.
6. Variabel penerimaan diri dan citra tubuh berpengaruh secara signifikan positif terhadap kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang ditunjukkan dengan $F_{hitung} = 287,945 > F_{tabel} = 3,11$ dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika secara bersama-sama variabel (X_1) dan variabel (X_2) maka pengaruhnya menjadi tinggi terhadap variabel (Y). Koefisien determinasi (R^2) 0,673 menunjukkan bahwa 67,3% variasi dalam kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh variabel penerimaan diri dan citra tubuh, sementara sisanya 32,7% dijelaskan dalam faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam dan komprehensif mengenai aspek-aspek dalam wawasan psikologi. Selain memperluas pengertian peneliti mengenai teori dan praktik psikologi, penelitian berikut juga diinginkan bisa membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dan memaparkan kontribusi pada pengembangan wawasan psikologi secara umum.

2. Bagi Wanita Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri wanita dewasa awal, memperbaiki citra tubuh mereka, dan memperkuat penerimaan diri. Dengan hasil penelitian berikut, diinginkan wanita dewasa awal bisa lebih merasa puas dengan diri mereka sendiri, meningkatkan kualitas hidup pribadi dan sosial mereka secara keseluruhan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi institusi pendidikan dalam pengembangan kurikulum dan pendekatan pengajaran. Dengan memakai hasil penelitian ini, institusi diinginkan bisa meningkatkan kualitas pendidikan, mendukung pengembangan mahasiswa, dan memperkaya wawasan akademis di lingkungan pendidikan.