

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitaian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Body image* mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 sampai 2023 yang memiliki tingkat sedang sebanyak 55 mahasiswi frekuensi 80% dan mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri yang memiliki tingkat tinggi sebanyak 14 mahasiswi dengan frekuensi 20%. Dari perhitungan kategori dapat dinyatakan bahwa tingkat *body image* mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri memiliki tingkat “**sedang**” dengan frekuensi 80% sebanyak 55 mahasiswi.
2. Rasa syukur mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 sampai 2023 yang memiliki tingkat tinggi sebanyak 44 mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri dengan frekuensi 64%, mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri yang memiliki tingkat sedang sebanyak 24 mahasiswi dengan frekuensi 35%. Sedangkan mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri yang memiliki tingkat rendah sebanyak 1 mahasiswi dengan frekuensi 1%. Dari perhitungan kategori dapat dinyatakan bahwa tingkat rasa syukur mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri memiliki tingkat “**tinggi**” dengan frekuensi 64% sebanyak 44 mahasiswi.
3. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik regresi linier sederhana, didapatkan hasil nilai sebesar  $F_{hitung} 4,081 > F_{tabel} 3,98$  dengan nilai tingkat

signifikansinya sebesar  $0,047 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak maka, membuktikan bahwa *body image* memiliki pengaruh signifikansi terhadap rasa syukur mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Subjek

Peneliti mengharapkan Subjek dapat mempertahankan *body image*, selalu berpikir positif dan menghargai kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan rasa syukur.

### 2. Bagi Lembaga

Setelah melakukan penelitian ini penulis mengharapkan lembaga IAIN Kediri khususnya prodi Tasawuf dan Psikoterapi untuk menyelenggarakan seminar-seminar seputar *body image* agar menambah rasa *body image* positif bagi mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari akan adanya kekurangan yang ada pada penelitian ini yaitu peneliti selanjutnya yang ingin meneliti atau melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk meneruskan atau mengembangkan penelitian ini dengan mencari atau menambah variabel lain karena *body image* mempunyai pengaruh *R square* sebesar 5,7% sisanya 94,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Maka dari hasil ini, masih terdapat pengaruh dari faktor-faktor yang lain yang mungkin dapat memberikan pengaruh terhadap rasa syukur.