

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Terdapat nilai koefisien korelasi ( $r^{xy}$ ) = 0.452 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0.050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran mahasiswi, maka semakin positif juga *body image* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswi maka, semakin negatif juga *body image* yang dimiliki.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan saran, antara lain:

##### **1. Bagi subjek penelitian**

Bagi mahasiswi yang menjadi subjek pada penelitian ini, diharapkan agar lebih bersyukur dan menghargai lagi bentuk tubuh yang dimilikinya. Mahasiswi yang telah memiliki *body image* yang positif diharapkan dapat mempertahankan lagi dengan cara, lebih bersyukur setiap harinya dan menerima pemberian Tuhan kepada dirinya. Bagi mahasiswi yang memiliki *body image* negatif diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi kebersyukuran dengan cara mengurangi penilaian yang buruk terhadap bentuk tubuhnya dan menerima hal yang telah diberikan tanpa tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

## **2. Bagi penelitian selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin menggunakan penelitian serupa, diharapkan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Sumbangan efektif kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi adalah sebesar 20.4%, sehingga peneliti berikutnya dapat menggali lebih faktor – faktor lain. Saran berikutnya agar peneliti menambahkan referensi jurnal maupun buku untuk menjadi referensi pustaka agar memperkuat teori – teori yang akan digunakan dalam penelitian, peneliti juga menyarankan untuk lebih memperluas cakupan tempat penelitian, seperti subjek yang lebih bervariasi, agar pada penelitian selanjutnya bisa melihat gambaran *body image* lebih mendalam dari segi usia, gender, maupun yang lainnya.