

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil serta pembahasan penelitian yang telah dijelaskan di atas, peneliti mendapat simpulan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan manajemen pendidikan islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Peneliti menyimpulkan dari perhitungan data-data diantaranya sebagai berikut:

1. Citra tubuh mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan manajemen pendidikan islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Termasuk dalam kategori sedang dengan Tingkat ketercapaian 74,7%. Hal tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki rasa cukup puas terhadap bentuk tubuh dan penerimaan yang tidak sepenuhnya konsisten terhadap penampilan diri. Artinya, mahasiswa terkadang merasa nyaman dengan tubuhnya, tetapi masih memiliki momen-momen keraguan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.
2. Penerimaan diri mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan Manajemen Pendidikan Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon termasuk ke dalam kategori sedang dengan tingkat ketercapaian 80,1%. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri yang cukup pada setiap dimensi penerimaan diri. Artinya, mahasiswa cukup mampu mengelola emosionalitas, mekanisme psikologis, dan frustrasi pribadi, serta pertimbangan rasional terhadap dirinya dan kemampuan untuk mengarahkan diri. Individu cukup baik dalam belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalunya, serta mempunyai sikap yang cukup realistis dalam menerima kondisi dirinya.
3. Citra tubuh memiliki hubungan yang signifikansi dengan penerimaan diri mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan Manajemen Pendidikan Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hal tersebut berlandaskan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dengan diperoleh koefiensi korelasi = 0,678; <

0,01, yang berarti pada taraf signifikansi 1%, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri mahasiswa diterima. Berdasarkan perhitungan koefisien korelasi, nilai korelasi menunjukkan tanda positif. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara variabel dalam penelitian ini. Citra tubuh memberi kontribusi sebesar 45,9% terhadap penerimaan diri mahasiswa.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan penerimaan dirinya melalui pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), yakni kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merefleksikan pikiran serta perasaannya secara objektif. Dengan memiliki kesadaran diri yang baik, mahasiswa dapat membangun pandangan yang lebih realistis dan positif terhadap dirinya, termasuk terhadap tubuhnya. Hal ini akan membantu meningkatkan rasa percaya diri, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan dalam mengatasi berbagai masalah dan konflik kehidupan. Kesadaran diri juga menjadi dasar penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan hidup secara lebih adaptif dan tangguh.

### 2. Masyarakat

Orang tua dan lingkungan sekitar diharapkan dapat mendukung mahasiswa dalam membangun penerimaan diri yang baik. Dengan memberikan dorongan positif dan tidak menanamkan standar kecantikan atau fisik yang berlebihan, mahasiswa dapat lebih mudah menerima dirinya sendiri dan berkembang secara optimal tanpa tekanan sosial yang berlebihan.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hubungan citra tubuh dan penerimaan diri, disarankan untuk memperluas kajian teori dan

mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan tersebut. Selain itu, penelitian dengan metode yang lebih beragam dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait topik ini.



# UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER  
SYEKH NURJATI CIREBON**