

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran citra tubuh di SMA Negeri 7 Tasikmalaya berada pada kategori positif yaitu sebanyak 67% dan pada kategori negatif sebanyak 33%. Gambaran umum kesejahteraan psikologis di SMA Negeri 7 Tasikmalaya berada pada kategori tinggi sebanyak 51% dan pada kategori rendah sebanyak 49%. Selanjutnya gambaran umum kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 42% dan yang berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 58%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang berada pada di SMA Negeri 7 Tasikmalaya ada yang memiliki citra tubuh negatif dan kesejahteraan psikologis rendah yaitu sebanyak 65 orang yang kemudian 3 diantaranya akan diberikan intervensi konseling perilaku dialektika untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan citra tubuh yang dimilikinya.

Terdapat 8 inti proses konseling perilaku dielektika yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Dimulai dengan membantu konseli menghasilkan pikiran bijak yaitu tindakan yang berdasarkan perasaan positif dan fakta. Kemudian konseli menggunakan keterampilan *mindfulness* agar konseli tidak terjebak kedalam satu pikiran emosi atau pengalaman. Selanjutnya menggunakan keterampilan *mindfulness* yang memiliki tujuan yaitu agar konseli tidak menghakimi dirinya sendiri atau tidak salah mengartikan emosi dan opininya sebagai fakta. Selanjutnya menggunakan keterampilan efektivitas interpersonal yang memiliki tujuan yaitu menjadikan konseli dan konselor mampu melakukan negosiasi sehingga konseli melakukan tindakan yang konselor perintahkan. Selanjutnya membantu konseli dalam menemukan kualitas diri yang dimiliki, mampu mengetahui tujuan serta upaya dalam mencapai tujuan. Dan juga membantu konseli mempersiapkan kemungkinan yang akan terjadi di masa yang akan datang.

Dilihat dari hasil intervensi konseling perilaku dialektika yang diberikan kepada siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan citra tubuh negatif dapat disimpulkan bahwa konseling perilaku dialektika efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan citra tubuh negatif pada siswa. Konseling perilaku dialektik ini berhasil menaikkan skor kesejahteraan psikologis dari rendah menjadi tinggi dan menurunkan skor citra tubuh negatif menjadi positif. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan *trend* pada grafik skor kesejahteraan psikologis dan penurunan *trend* pada grafik citra tubuh, analisis grafik pada fase pertama yaitu *Baseline (A1)*, fase kedua yaitu *Intervensi (B)*, dan fase ketiga yaitu *Baseline (A2)*. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan *Percentage Non-overlapping Data (PND)* bahwa interpretasinya menunjukkan konseling perilaku dialektika terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan citra tubuh negatif konseli TN, untuk konseli ANK menunjukkan bahwa konseling perilaku dialektika terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam menurunkan citra tubuh negatif dan terbukti efektif dengan persentase 88% dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan untuk konseli SRA menunjukkan bahwa konseling perilaku dialektika terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam menurunkan citra tubuh negatif dan terbukti efektif dengan persentase 75% dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu hasil evaluasi dari dari setiap sesinya menunjukkan hasil yang signifikan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling perilaku dialektika untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa yang memiliki citra tubuh negatif.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dapat memberikan pelayanan kepada siswa dengan mengaplikasikan konseling perilaku dialektika untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Sehingga

3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk lebih menamkan pemikiran bijak sehingga akan merasa puas dan menerima semua bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Pikiran bijak menghasilkan perilaku positif sehingga siswa berada pada perilaku yang positif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar lebih bervariasi diharapkan memperluas subjek penelitian terutama terkait gender (laki-laki atau perempuan), ataupun ke jenjang pendidikan lainnya seperti Sekolah Menengah Pertama (SMP), ataupun Sekolah Menengah Atas yang belum dibahas pada penelitian ini. Dan juga intervensi konseling perilaku dialektika dapat di uji melalui layanan konseling kelompok dengan variabel yang sama maupun variabel lain seperti pada siswa yang memiliki orang tua bercerai, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan riset kualitatif, ataupun mencari intervensi konseling perilaku dialektika dengan sesi intervensi lebih sedikit dari 8 sesi sehingga waktu proses intervensi pun cukup singkat.