

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran citra tubuh di SMK Duta Pratama Indonesia, SMK AS-Sabiq dan SMK Al-Khoeriyah berada pada kategori positif yaitu sebanyak 84% dan pada kategori negatif sebanyak 16%. Gambaran umum penerimaan diri di SMK Duta Pratama Indonesia, SMK AS-Sabiq dan SMK Al-Khoeriyah berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 69%, kategori tinggi 14% dan kategori rendah 17%. Selanjutnya gambaran umum penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif adalah berada pada kategori penerimaan diri sedang yaitu sebanyak 73%, kategori tinggi sebanyak 6% dan kategori rendah sebanyak 21%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang berada di SMK Duta Pratama Indonesia, SMK AS-Sabiq dan SMK Al-Khoeriyah ada yang memiliki citra tubuh negatif dengan penerimaan diri rendah, yaitu sebanyak 7 orang yang kemudian 2 diantaranya akan diberikan intervensi konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan penerimaan diri dan citra tubuh yang dimilikinya.

Terdapat 6 inti proses konseling penerimaan dan komitmen yang dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Dimulai dengan membantu konseli mengidentifikasi label verbal yang melekat pada dirinya dari hasil kesalahannya dalam berpikir dan memandang suatu peristiwa/ masalah lalu menurunkan tingkat kepercayaan konseli terhadap label verbal yang dimilikinya. Selanjutnya membantu konseli mengembangkan nilai-nilai yang ada pada dirinya sehingga konseli bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Selanjutnya membantu konseli untuk mengembangkan rasa penerimaan diri tanpa syarat dan penerimaan terhadap suatu peristiwa/ masalah yang sedang dan pernah dialaminya, sehingga konseli tidak terus melakukan penghindaran. Selanjutnya membantu konseli agar memiliki kesadaran penuh untuk hidup pada saat ini, sehingga konseli dapat bertindak dengan penuh kesadaran. Selanjutnya membantu konseli dalam memaknai ulang hidup yang sedang dijalannya agar kembali sesuai dengan nilai-nilai dirinya. Dan juga

membantu konseli agar dapat membangun aksi berkomitmen untuk mencapai perubahan dalam dirinya termasuk berkomitmen untuk menerima dirinya sepenuhnya, bersedia hidup dengan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, berhenti berpikiran negatif tentang dirinya dan kondisi fisiknya, memandang dirinya berharga sebagai manusia dan dapat mengaktualisasikan dirinya.

Dilihat dari hasil intervensi konseling penerimaan dan komitmen yang diberikan pada siswa yang memiliki penerimaan diri rendah dan citra tubuh negatif dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling penerimaan dan komitmen terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri dan citra tubuh pada siswa. Konseling penerimaan dan komitmen ini berhasil menaikkan skor penerimaan diri dari rendah menjadi tinggi dan citra tubuh negatif menjadi positif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan *trend* pada grafik skor penerimaan diri dan 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 penerimaan dan komitmen terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam meningkatkan penerimaan diri rendah dan citra tubuh negatif pada konseli Rini dan Tiara. Selain itu, hasil evaluasi dari setiap sesinya menunjukkan bahwa kedua konseli tersebut mengalami perubahan yang cukup signifikan pada dirinya. Jika dibandingkan dengan konseli kontrol yang tidak diberikan intervensi konseling penerimaan dan komitmen dan hanya diberi layanan informasi biasa saja, terlihat perbedaan yang cukup signifikan bahwa dari hasil perhitungan PND nya menunjukkan layanan informasi biasa tidak efektif dalam meningkatkan penerimaan diri rendah dan citra tubuh negatif pada siswa.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan penerimaan diri dan citra tubuh negatif, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar dapat memberikan dukungan dan fasilitas yang mendukung dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri dan citra tubuh pada siswa.

## 2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) disekolah agar dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai intervensi konseling penerimaan dan komitmen ini sebagai alternatif layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah terkait rendahnya penerimaan diri dan citra tubuh negatif yang dialami oleh siswa. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam membuat program yang relevan dengan permasalahan siswa disekolah.

## 3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan agar lebih mengembangkan rasa menerima atas semua yang dimilikinya dan yang telah terjadi padanya, sehingga terbentuk penerimaan diri dalam dirinya. Selain itu diharapkan juga agar melatih diri untuk berpikiran positif dan realistis atas setiap peristiwa yang menimpanya, sehingga tidak terjadi persepsi yang menyimpang atas dirinya. Karena penerimaan diri sangat penting dan sangat berpengaruh pada kehidupan masa remaja, terutama penerimaan diri pada kondisi fisik.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih memperluas subjek penelitian terutama terkait gender (perempuan atau laki-laki), ataupun jenjang lain seperti Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) yang belum dibahas dalam penelitian ini. Dan juga diharapkan agar dapat menguji coba model intervensi konseling penerimaan dan komitmen ini dengan variable lainnya yang masih relevan atau dalam bentuk lain seperti konseling kelompok.