

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program konseling untuk meningkatkan *self compassion* dan menurunkan citra tubuh negatif pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Berikut kesimpulannya:

1. Gambaran umum citra tubuh pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Gambaran secara umum citra tubuh pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (69%) sebanyak 167 siswa, artinya siswa merasakan tekanan dan bentuk ketidakpuasan pada dirinya yang cukup dapat diatasi meskipun tetap memiliki ciri-ciri sedang seperti merasakan kurang percaya diri karena dukungan dari lingkungan untuk menunjukkan kelebihan yang dimiliki dan kadang-kadang terlalu fokus pada komentar orang lain yang menyebutkan kekurangan diri. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 4 orang dengan presentase (1,6%) maknanya siswa pada kategori ini menunjukkan bahwa perasaan kurang percaya diri yang dirasakan tidak mempengaruhi kehidupan yang dijalannya. Dan sebanyak 71 orang dengan presentase (29,3%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa pada kategori ini mengalami citra tubuh yang negatif dalam kategori tinggi dengan aspek tekanan dari lingkungan sosial membuat siswa tersebut merasa tidak percaya diri karena kurang dukungan dari lingkungan untuk menunjukkan kelebihan yang dimiliki dan kadang-kadang terlalu fokus pada komentar orang lain yang menyebutkan kekurangan diri serta penampilan yang dirasa tidak sesuai harapan orang pada umumnya bahkan tekanan tersebut sampai ke dalam mental (merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal), dan emosional (sedih, tertekan). Lalu gambaran umum berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil perbandingan citra tubuh negatif pada siswa laki-laki dan perempuan yaitu $\text{Sig } 0,001 > 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada siswa laki-laki dan perempuan SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami citra tubuh yang negatif dengan kategori tinggi lebih banyak dari pada siswa yang mengalami citra tubuh negatif dengan kategori rendah. Oleh karena itu siswa cenderung banyak mengalami citra tubuh negatif pada kategori sedang. Hal ini dapat berkembang menjadi kategori tinggi jika tidak dilakukan antisipasi layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

2. Gambaran umum *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Gambaran umum *self compassion* sebanyak 94 orang dengan presentasi (38,8%) berada pada kategori tinggi artinya siswa tersebut memiliki sikap untuk menerima diri tanpa syarat, memahami kondisi diri sendiri, memberikan perhatian kepada diri sendiri, mengakui setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dalam kehidupannya, mengakui setiap manusia pernah mengalami kondisi negatif, menerima perasaan dan pikiran yang muncul dari keadaan yang dialaminya, menyadari pikiran atau rasa sakit dengan jelas ketika ia mengalami kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidupnya. Sebanyak 128 orang dengan presentasi (52,9%) berada pada kategori sedang, maknanya siswa tersebut cukup dengan apa yang dimiliki, cukup menerima kondisi yang dialami, cukup merasa diri sendiri yang paling menderita, cukup bersikap menjauhi orang lain yang dianggap lebih baik dari diri sendiri, cukup merasa mengalami kondisi negatif dengan tidak melebih-lebihkan situasi dan perasaan yang dirasakan ketika ia mengalami kesulitan, kekurangan serta kegagalan dalam hidupnya. Selanjutnya sebanyak 20 orang dengan presentasi (8,3%) berada pada kategori rendah artinya kurang memiliki *self compassion* dengan ciri-ciri yang kurang menerima diri, kurang memahami kondisi diri, tidak mengakui setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dalam kehidupannya, kurang menyadari pikiran atau rasa sakit dengan jelas ketika ia mengalami kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidupnya. Lalu perbedaan *self compassion* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig $0,020 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki *self compassion* dengan kategori rendah lebih sedikit dari pada siswa yang memiliki *self compassion* dengan kategori sedang. Hal ini bisa ditingkatkan dengan melakukan layanan konseling MBCT.

3. Hubungan antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Hasil korelasi Pearson sebesar -0,361 dan didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,130 artinya citra tubuh berkontribusi 13,0% dalam mempengaruhi *self compassion* yang tentunya terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh. pada kriteria yang ada diatas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Korelasi sebesar -0,361 berdasarkan koefisien korelasi berada pada tingkat hubungan yang cukup berkorelasi dengan arah hubungan koefisien negatif yang artinya korelasi berbanding terbalik yang dimana semakin tinggi citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin tinggi. Hal ini selaras dengan pernyataan dari hasil penelitian Anggraheni & Rahmandani (2019:170) menjelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh.

4. Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi terhadap bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan teknik konseling *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Hal ini diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor sekolah

Hasil dari penelitian ini menemukan dua penemuan yakni gambaran umum citra tubuh negatif dengan *self compassion*, oleh karena itu hasilnya dapat dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan konseling untuk siswa dalam meningkatkan *self compassion* dan meningkatkan citra tubuh positif,

sehingga siswa dapat dengan mudah memfokuskan diri untuk lebih mengembangkan kelebihan dan mencintai diri sendiri dengan segala keunikan yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih memperbanyak sampel dan populasi diberbagai jenjang pendidikan yang lebih bervariasi kultur dan budayanya, dapat menambahkan variabel lain sehingga dapat mengungkap permasalahan yang dialami individu, serta dapat mengujikan keefektifan program bimbingan dan konseling melalui intervensi MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*).

3. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat memiliki citra tubuh positif agar dapat mengembangkan diri secara optimal dengan menyelesaikan tugas perkembangan yang dialami remaja sehingga interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sosial dapat terjalin dengan baik, serta siswa dapat memahami dengan baik akan kelemahan bukanlah penghambat seseorang untuk selalu mengasah kelebihan yang dimiliki dengan penuh cinta.

