

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan peneliti mengenai penerapan *rational emotive therapy* terhadap harga diri rendah remaja perempuan yang mengalami *catcalling*, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis harga diri rendah dari ke-empat responden dapat dilihat pada tahap asesmen masing-masing responden, dimulai dari responden SH yang mengemukakan bahwa setelah menjadi korban *catcalling*, ia menjadi tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya dan cenderung menolak perubahan yang terjadi pada setiap tubuhnya, SH berpikir bahwa perubahan yang terjadi pada tubuhnya hanya akan menjadikan SH sebagai objek seksual. Kemudian responden FA yang menganggap dirinya merasa tidak layak jika bergaul dengan orang-orang yang memiliki kualitas diri yang lebih sempurna. Responden WF yang merasa kehilangan martabatnya sebagai perempuan dan mengalami *neurasthenia* yang ditandai dengan kegelisahan, sukar tidur, acapkali disertai dengan rasa sedih serta menganggap dirinya tidak dapat berbuat apa-apa. Serta responden RN yang menyalahkan diri sendiri karena ketidakmampuan melawan pelaku *catcalling* sehingga muncul rasa takut untuk bersosialisasi dan tidak memiliki keberanian untuk menceritakan pengalamannya menjadi korban *catcalling* kepada orang-orang terdekatnya, termasuk kepada orangtuanya.
2. Penerapan *Rational emotive therapy* (RET) dengan Teknik reframing dalam mengatasi rasa keberhargaan diri yang rendah terhadap remaja perempuan yang mengalami *catcalling* dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu asesmen yang merupakan tahap pertama difokuskan

untuk menggali dan memahami data informasi tentang responden dan lingkungannya untuk memperoleh gambaran kondisi responden dan problem yang sedang dialami oleh responden. Tahap kedua yaitu diagnosa yaitu menetapkan masalah yang dialami responden, pada tahap ketiga yaitu prognosa bertujuan untuk menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan masalah responden, tahap keempat treatment merupakan proses konseling yang peneliti lakukan terhadap responden, dan kelima evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan proses konseling.

3. Hasil konseling menggunakan *Rational emotive therapy* (RET) yang telah peneliti lakukan kepada responden SH, FA dan WF memberikan perubahan yang signifikan yaitu adanya perubahan cara pandang yang positif dan rasional. Responden mampu untuk membuka diri terhadap lingkungan sekitar, selalu belajar menghargai diri sendiri dan mulai menghargai serta lebih menerima bentuk tubuhnya. Responden juga mulai dapat menghilangkan pikiran negatif terhadap persepsi yang muncul yang berkaitan dengan *catcalling*, timbulnya keberanian pada responden untuk *speak up* atau melawan jika dirinya mendapati perilaku *catcalling*. Namun dari ke-empat responden, RN yang sampai setelah tahap evaluasi masih tampak beberapa gejala harga diri rendah. Konselor atau peneliti mendapati kesulitan yaitu pada pola pikir yang ditanamkan RN terhadap orang tuanya. RN menganggap bahwa orang tuanya tidak mampu menjadi *support system* yang baik pada masalah yang dialami RN. Peneliti berpendapat hal ini disebabkan karena RN hanya melihat dari satu sudut pandang saja. RN tidak mampu memberi kepercayaan lebih kepada orang tuanya terhadap masalah yang dialami. Dari penjelasan yang sudah dijabarkan, dapat diambil kesimpulan penerapan *rational emotive therapy* dalam menangani harga diri rendah remaja perempuan yang

mengalami *catcalling* berhasil, karena tiga dari empat responden yang peneliti konseling mengalami perubahan yang signifikan.

## **B. Saran**

1. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan konseling dalam durasi waktu yang lebih panjang, untuk sebagian orang sulit untuk menerima pola pikir yang berbeda dari yang sudah ada, karena mereka tidak sadar pola pikir yang mereka tanamkan merupakan pola pikir yang buruk dan hal itu membuatnya sulit untuk berkembang.
2. Untuk korban *catcalling* diharapkan berani melawan pelaku pelecehan seksual baik verbal maupun non-verbal dan tidak takut untuk *speak up*. Jika perlu harap melaporkan kejadian tersebut kepada koalisi perempuan Indonesia yang menampung cerita korban pelecehan seksual dan komnas perempuan, karena menceritakan pengalaman tentang kejadian pelecehan seksual adalah sebuah tindakan yang sangat berani.
3. Untuk seluruh individu jangan pernah meremehkan tindakan *catcalling* dan hargailah cerita para korban yang mengalami segala jenis pelecehan seksual, karena mereka sangat membutuhkan orang lain untuk menjadi penyemangat dari keterpurukan yang dialami.