

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang penerapan *Motivational Interviewing* terhadap *body image* negatif remaja putri, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Body image* negatif pada remaja putri yang ada di Desa Sindangsari berpendapat bahwa diri mereka tidak memenuhi standar kecantikan karena berbeda dengan definisi kecantikan orang lain dan kurang percaya diri dengan tubuhnya. Saat ini, opini tentang kecantikan sangat dipengaruhi oleh media sosial yang serba cepat dan hanya focus pada satu hal tentang kecantikan seorang wanita. Ini sangat mempengaruhi seseorang yang tidak menganggap dirinya cantik atau yang tidak memenuhi standar kecantikan saat ini. Karena kita memang tidak bisa memaksa orang lain untuk menyukai atau menerima keadaan kita dengan cara apapun.

Semua manusia berhak mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam dirinya masing-masing, berhak diperlakukan sama, berhak dinilai sama dan itu tidak perlu dijadikan sebagai tolak ukur. Jadi tugas kita hanya sebagai penerima, bukan menghakimi apalagi menjadikan orang lain bahan pembicaraan sampai menyakiti kehidupannya.

2. Hasil konseling dengan menggunakan teknik *motivational interviewing* terhadap keempat responden dengan tujuan mengubah pemikiran *body*

*image* negatif pada remaja putri secara perlahan dapat menunjukkan beberapa perubahan yang cukup baik. Dari keempat responden tersebut, 3 dari 4 responden mampu merubah pikiran yang negatif tentang diri sendiri dan mulai lebih percaya diri dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Sedangkan, satu responden masih merasa bimbang dan masih belum dapat menerima diri dengan kecantikan yang ada pada dirinya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan *body image* negatif remaja putri, peneliti menawarkan beberapa masukan untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Untuk setiap remaja khususnya remaja putri untuk selalu berfikiran positif dan untuk tidak terlalu menerima komentar yang diajukan orang lain. Diharapkan juga untuk lebih menerima keadaan diri sendiri dan tidak membandingkan dengan orang lain karena setiap individu memiliki keunikan masing-masing.
2. Untuk masyarakat diharapkan untuk dapat menjaga lisan sebelum mengungkapkannya karena kita tidak tahu kapan, bagaimana dan seperti apa keadaan perasaan seseorang dapat yang tersinggung sehingga mengakibatkan rasa kecil hati. Sebagai manusia yang baik kita seharusnya saling menghargai dalam bentuk dan keadaan seperti apapun agar tidak ada orang lain yang merasa dirugikan dan berilah motivasi kepada seseorang agar memiliki rasa percaya diri sehingga ia

merasa puas dengan apa yang dimilikinya tanpa memikirkan kekurangannya.