

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai penerapan konseling realitas untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap pengguna akun *roleplay* di media sosial. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi penerimaan diri yang rendah bagi informan sebelum melaksanakan konseling realitas yaitu memiliki konsep diri negatif yang mempengaruhi dalam aspek penerimaan diri yang disebabkan oleh faktor pengasuhan orang tua yang kurang optimal serta faktor internal yang ada dalam diri informan yaitu selalu memandangi dirinya dengan pandangan negatif, tidak percaya dan menghargai diri lalu sulit membangun hubungan dengan orang baru karena kurangnya menaruh kepercayaan sehingga ketika menjalankan hubungan interpersonal tidak berjalan lancar karena mempersepsikan dirinya dengan konsep negatif sehingga informan menutup diri dari lingkungan sosial yang menyebabkan tidak teratasinya kebutuhan dasar tersebut seperti (*power and achievement, love and belonging, freedom, fun, survival*). Selanjutnya kondisi penerimaan diri informan sesudah melaksanakan konseling realitas dengan mekanisme WDEP (*Want, Doing, Evaluation and Planning*) yaitu, informan mulai memahami diri dan kondisi yang dialami seperti belajar untuk menerima diri dan tidak menolak diri sendiri jika memiliki kelemahan dan kelebihan serta memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri tidak harus berasal dari orang lain. Jika individu dapat menerima diri, maka mereka akan lebih mudah untuk terbuka terhadap luasnya pengalaman mereka, sehingga dapat meningkatkan pemahaman diri mereka. Penerimaan diri yang meningkat juga membantu memberikan rasa percaya diri untuk dapat berbicara

mengenai apa yang dialaminya. Penerimaan diri juga membantu seseorang agar tetap berinteraksi dengan sesama, mengenali dan bertukar pikiran tanpa menghakimi.

2. Hasil dari penerapan konseling realitas untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap pengguna akun roleplay di media sosial yaitu tiga dari lima informan mulai merencanakan dan berkomitmen terhadap rencana perubahan baru yang telah mereka buat dalam tahap *planning* kemudian sanggup untuk berkomitmen dengan rencana perubahan positif dan melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Namun dua informan lainnya hanya merencanakan perubahan positif saja dan ragu-ragu untuk berkomitmen tetapi akan menjalankan perubahan positif tersebut.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan, maka dapat disarankan bahwa:

1. Bagi akademik

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat membantu sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang akan menambah perluasan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, guna meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam

2. Bagi lingkungan sosial

Bagi lingkungan sosial maupun keluarga diharapkan berperan penting untuk senantiasa bersama-sama peduli dengan kondisi ataupun lingkungan sekitar agar tidak terulang lagi kondisi seperti ini.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memahami pendekatan serta teknik yang akan digunakan dalam konseling. Lalu lebih cermat lagi ketika proses pelaksanaan penelitian agar hasil konseling berjalan maksimal hingga tahap akhir.