

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari perolehan penelitian yang sudah dilakukan terkait dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* guna menangani masalah *body image* negatif pada remaja akhir yang dilakukan di Kampung Larangan Desa Harjatani Kecamatan Kramatwatu, sehingga penulis dapat membuat kesimpulan diantaranya:

1. Masalah *body image* pada remaja akhir di Kampung Larangan diantaranya tidak puas dengan bentuk tubuh yang terlalu gemuk, merasa minder karena memiliki postur tubuh yang pendek, dan tidak percaya diri memiliki bentuk tubuh yang sangat kurus.
2. Penerapan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan menggunakan (*assessment, goal setting* (menentukan tujuan), *technique implementation*, dan *evaluation termination*) dan enam tahapan teknik *cognitive restructuring* (rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut). Teknik *cognitive restructuring* dapat mengubah pikiran-pikiran negatif pada responden menjadi pikiran-pikiran positif dan lebih sesuai.

3. Setelah diimplementasikannya konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* pada remaja akhir yang mengalami *body image* negatif, ketiga responden yang diteliti mengalami perubahan pada pikiran-pikiran negatif terhadap *body imagenya*. Perubahan pikiran-pikiran negatif terkait *body image* pada responden V yaitu tidak lagi mengeluhkan bentuk tubuhnya. Responden V lebih percaya diri lagi dan lebih bersyukur terhadap bentuk tubuh yang ia miliki. Perubahan yang terjadi pada responden H terkait *body imagenya* yaitu ia selalu berpikiran positif terhadap bentuk tubuhnya yang kurus. Ia berpikir jika mempunyai badan kurus tidak selalu buruk. Perubahan pikiran-pikiran negatif pada responden B yaitu tidak minder lagi karena memiliki postur tubuh yang pendek. Walaupun banyak orang yang mengira dirinya anak kecil, ia akan mengubah perkataan dan pikirannya menjadi kearah positif. Ia akan berdamai dengan dirinya sendiri dan berpikir bahwa bertubuh kecil itu lucu dan imut.

B. Saran

Dari kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang ingin penulis sampaikan yakni:

1. Untuk remaja akhir
 - a) Remaja diharapkan memiliki pikiran-pikiran positif terhadap *body imagenya* supaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menghindari adanya problem *body image* negatif.

- b) Remaja diharapkan selalu bersyukur terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya karena itu merupakan pemberian Tuhan YME.
 - c) Remaja diharapkan mengubah setiap bentuk kritikan negatif dari lingkungan sekitar mengenai *body image* menjadi bentuk saran agar menjadi lebih baik.
2. Untuk peneliti berikutnya

Perolehan riset ini dapat digunakan guna perbandingan, rujukan dan menjadi bahan pertimbangan untuk riset selanjutnya serta dapat dikaji lebih dalam. Riset ini diharapkan berguna dan bermanfaat untuk peneliti selanjutnya.

