

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi yang terjadinya pada remaja akhir adalah mereka memiliki masalah dengan *body imagenya* sehingga merasa cemas. Konseli merasa kurang puas dengan citra tubuh yang dimiliki. Konseli memiliki bentuk tubuh yang gendut, tinggi badan yang pendek, dan memiliki tubuh yang kurus.
2. Proses penerapan pendekatan *client centered* berusaha untuk mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* yang dialami pada konseli, pada pendekatan *client centered* ini terdapat pandangan bahwa konseli sebagai individu yang mempunyai kemampuan untuk berkembang lebih maju dan memantapkan diri. Penerapan konseling dengan pendekatan *client centered* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan menggunakan enam langkah dalam proses konseling, yaitu tahap pembukaan (*working relationship*), tahap identifikasi masalah, tahap refleksi perasaan, tahap penyelesaian masalah, tahap penguatan, dan tahap penutup atau evaluasi.
3. Hasil penerapan pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir di Kp. Kelunjukan.

Hal ini terlihat dari awal proses konseling yang telah diberikan konselor kepada konseli terhadap masalah kecemasan sosial akibat *body image* yang dihadapi oleh konseli menunjukkan perubahan yang cukup memuaskan. Adapun perubahan yang

dialami oleh keempat konseli yaitu konseli YU sudah berdamai dengan *body imagenya*, tidak mengeluh bentuk tubuhnya, tidak membandingkan tubuh dirinya dengan yang lain, dan sudah menerima diri sendiri. Perubahan pada konseli HH yaitu sudah percaya diri, mensugesti dengan hal-hal yang positif, dan menerima bentuk tubuhnya. Perubahan konseli NU yaitu berdamai dengan *body imagenya*, tidak membandingkan diri dengan yang lain, dan berdamai dengan diri sendiri. Dan satu konseli yaitu CM sudah menerima bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, juga bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya dan tampil percaya diri.

B. Saran

Pada bagian akhir, peneliti akan menyampaikan saran untuk pihak yang bersangkutan, calon konselor ataupun yang akan membaca penelitian ini.

1. Untuk klien yang sudah berhasil diharapkan mampu mempertahankan dan terus berusaha agar hal-hal yang negatif tidak terjadi kembali.
Bagi responden atau pembaca untuk tidak mempermasalahkan *body image* sehingga menimbulkan kecemasan sosial dan agar lebih percaya diri lagi dengan citra tubuh yang dimiliki.
2. Bagi calon konselor selanjutnya, sebaiknya mengasah keterampilan yang berkaitan dengan konseling, komunikasi harus lebih diasah agar proses konseling dapat dilaksanakan dengan baik dan mencapai hasil yang diinginkan.
3. Saya berharap untuk keluarga konseli yang mengalami kecemasan. Peran keluarga dan teman dekat sangatlah penting

di kehidupan sosial maupun pribadinya. Diharapkan keluarga dan teman konseli selalu memberikan motivasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih baik lagi proses konselingnya dan dapat menggunakan penelitian lebih dikembangkan lagi, seperti memperbanyak sumber-sumber terbaru.