

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan sudah dijelaskan pada bab sebelumnya tentang penerapan Teknik RET (*Rational Emotive Therapy*) dalam meningkatkan *self esteem* korban *body shaming*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi self esteem santri korban body shaming di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in mempunyai self esteem rendah. Sehingga berdampak terhadap psikologis responden. Mereka merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak nyaman dan merasa takut. Responden SA merasa tidak percaya diri dan merasa malu. Responden DA merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak aman dan merasa takut. Responden KM merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak aman dan merasa takut. Responden HN merasa tidak percaya diri, merasa malu, dan merasa tidak aman. Responden MU merasa tidak percaya diri, merasa malu, dan merasa tidak aman.
2. RET (*Rational Emotive Therapy*) dipilih dalam mengatasi permasalahan psikologi santri korban *body shaming* dan meningkatkan *self esteem* santri korban *body shaming*, agar korban *body shaming* mampu meminimalisasi dan menghapus ide-ide irasional dalam diri mereka. Tindakan konseling RET terdapat beberapa tahap diantaranya : 1).

Tahap Attending 2). Tahap Asesmen 3). Tahap konseling dan 4). Tahap Evaluasi. Hasil dari penerapan teknik RET dalam meningkatkan *self esteem* santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren raudhatul Qoni'in menunjukkan hasil yang positif dimana responden mulai menyadari pemikiran-pemikiran yang irasional terhadap bentuk tubuhnya dan mampu meningkatkan *self esteem* sehingga dapat membangun rasa percaya diri dan tidak lagi merasa malu terhadap bentuk fisiknya.

B. Saran

1. Korban *Body Shaming*

Bagi korban *body shaming* jangan berfikir menjadi orang paling tidak sempurna di dunia ini, karena masih banyak orang yang tidak beruntung dibandingkan dengan diri kita. Setiap manusia pasti mempunyai kekurangan dan kelebihan, buatlah kekurangan itu menjadi motivasi untuk terus maju, slalu mensyukuri segala sesuatu yang telah Allah berikan terhadap diri kita. Hindari pemikiran-pemikiran yang irasional terhadap diri kita karena pemikiran irasional tidak ada manfaatnya hanya saja membuat diri kita menjadi tidak percaya diri.

2. Kepada orang tua dan keluarga

Berdasarkan hasil dari penelitian orang tua dan keluarga menjadi salah satu pelaku *body shaming*. Karena minimnya pengetahuan bahwa *body shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk. Maka diharapkan adanya pemahaman oleh

orang tua dan keluarga tentang dampak yang disebabkan oleh *body shaming* terhadap psikologis korban *body shaming*. Karena dorongan dan motivasi dari orang tua dan keluarga sangat dibutuhkan bagi korban *body shaming*.