

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tindakan *body shaming* yang dialami oleh para responden berakibat turunnya ketidakpercayaan diri mereka, hal tersebut dapat dilihat dari indikator kepercayaan diri responden rata-rata dari responden merasa khawatir dan memikirkan jika mendapatkan komentar jelek, tidak dapat menerima diri nya secara utuh, sulit untuk bersosialisasi, dan pesimis.
2. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pendekatan logoterapi dapat diterapkan dalam mengatasi mahasiswa yang mengalami *body shaming* dan diterapkan dalam 3 tahap yaitu: 1) tahap awal konseling dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, pada tahap ini menggunakan teknik *attending* dan *open question*. 2) tahap pertengahan konseling. Dalam tahap ini

dilaksanakan untuk penjajagan masalah atau pengungkapan masalah, pembahasan bersama dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi responden serta mencari jalan keluar atas masalah klien. 3) Tahap akhir konseling yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, pada tahap ini dilakukan evaluasi atas konseling yang telah dilaksanakan.

3. Konseling individual dengan pendekatan logoterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri berdampak positif untuk para responden. Secara garis besar rata-rata dari mereka sudah mulai menyadari dan tidak merasa khawatir akan komentar buruk orang lain, tidak memikirkan apa kata orang, tidak takut dikritik lagi, dapat menerima dirinya sendiri serta tidak cemas akan tetapi rata-rata dari mereka masih ingin merubah penampilan fisik mereka seperti dengan cara berdiet dan berolahraga agar mendapatkan penampilan fisik yang mereka inginkan. Dengan pendekatan logoterapi ini responden mampu bangkit dan melawan rasa ketidakpercayaan dirinya dengan menggali pemaknaan hidup serta dapat menyadari bahwa kehidupan

mereka bukanlah hanya dari masa lalu saja akan tetapi mereka memaknai bahwa kehidupan mereka terletak pada hari ini dan untuk mempersiapkan untuk masa depan yang ingin mereka capai.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang peneliti laksanakan di Fakultas Ushuludin dan Adab UIN SMH Banten dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa akibat tindakan *body shaming* melalui konseling individual dengan pendekatan logoterapi. Maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, Perlu banyak yang harus di evaluasi kembali terkait logoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa akibat *body shaming*, semoga penelitian ini dapat dijadikan acuan dan menjadi bahan evaluasi untuk kita semua.

2. Bagi Responden

Peneliti menyarankan kepada responden agar tetap semangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari hadapi masalah dengan lapang dada karena dengan adanya masalah merupakan sebuah proses pendewasaan bagi kita, serta mulailah untuk tidak terlalu memikirkan perkataan buruk dari orang sekitar karena kita hidup untuk melangkah maju kedepan bukan jalan ditempat apalagi berdiam di masalah.

3. Bagi Masyarakat/Orang Yang Melakukan *Body Shaming*

Peneliti berharap untuk mengurangi bahkan tidak melakukan *body shaming* karena tindakan *body shaming* sangat berdampak negatif terhadap korbannya. Peneliti berharap kita bisa menghargai antar sesama manusia.