

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Individu yang mengalami *negative body image* di Desa Panenjoan kecamatan carenang kabupaten serang adalah SAB, SUD, ZM, SF dan SFH. Ada beberapa masalah yang dialami oleh mereka seperti merasa kurang percaya diri, cemas, kesal, lelah, sedih dan bahkan kecewa pada dirinya sendiri dan keadaan karena merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang sempurna sehingga mengalami yang disebut dengan istilah *negative body image*.
2. Adapun teknik-teknik yang digunakan konselor menggunakan teknik kognitif meliputi: logika, kemanfaatan, analisis rasional, membuat frame ulang dan informasi. Teknik ini dilakukan dengan proses dialog yaitu untuk membantah keyakinan irasional konseli. menggunakan teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment), teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien, teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu, dan teknik emotif dengan menggunakan teknik pengalaman langsung yaitu proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah.
3. Setelah melakukan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseli mengalami beberapa perubahan pada keyakinan-keyakinan irasionalnya. Kini mereka mampu mengatasi masalah yang dialaminya dengan tenang dan lebih menerima dirinya yang memiliki kelebihan serta kekurangan, mampu menghapus ide-ide irasionalnya dan

merasa lebih percaya diri serta mereka ingin belajar menjadi individu yang lebih baik dan lebih mensyukuri nikmat yang Allah SWT berikan.

B. Saran

1. Bagi individu yang mengalami negative body image, tetaplah bersyukur atas nikmat dan karunia yang Allah SWT berikan. Semua terjadi atas kehendakNya.
2. Bagi keluarga, agar lebih perhatian dengan cara tetap mensupport, memberikan semangat dan memperlihatkan penerimaan terhadap individu yang mengalami negative body image.
3. Bagi Masyarakat, Stop menyindir orang dalam hal apapun, khususnya yang menyangkut privasi. Sesungguhnya setiap orang ingin terlihat sempurna.
4. Peneliti menyarankan agar diadakan penelitian-penelitian lanjutan tentang tema yang menyangkut tema ini yaitu fenomena istri yang mengalami infertilitas untuk memperluas keilmuan bimbingan dan konseling.