

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V memaparkan uraian simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta rekomendasi yang ditujukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling dan peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

1. Pengalaman *body shaming* memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja pada dimensi: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).
2. Profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum diberikan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM) menunjukkan kelima subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah. Profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* pada tiap dimensi menunjukkan dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi kategori rendah, sedangkan dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi kategori sedang.
3. Rumusan program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* dinilai layak untuk diimplementasikan setelah melalui rangkaian proses validasi oleh pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling. Rumusan program merujuk pada Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) jenjang SMP, meliputi: rasional, dasar hukum, visi dan misi, deskripsi kebutuhan, tujuan program, komponen program, bidang layanan, rencana operasional (*action plan*), pengembangan tema atau topik, rencana evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, sarana dan prasarana bimbingan dan konseling, serta anggaran dan biaya.

4. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* berefikasi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* dengan peningkatan signifikan tertinggi diperoleh dimensi hubungan positif dengan orang lain, dilanjutkan dimensi penguasaan lingkungan, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi dan tujuan hidup. Profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* setelah diberikan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM) menunjukkan peningkatan skor dan level kesejahteraan psikologis pada kelima subjek penelitian. Konseli A, H, N, dan S menunjukkan kenaikan level dari kategori rendah ke tinggi, sedangkan konseli Y menunjukkan kenaikan level kategori rendah ke sedang. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* cukup berefikasi pada konseli Y dan sangat berefikasi pada konseli A, H, N, dan S.

B. Rekomendasi

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Konseling kognitif berbasis *mindfulness* berefikasi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Rekomendasi kepada Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengaplikasikan pedoman Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Kembangkan pedoman KKBM yang sesuai dengan karakteristik remaja dan kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi variabel lain, seperti dukungan sosial (keluarga, teman sebaya, atau guru) dan faktor lingkungan (kondisi sosial, budaya dan ekonomi). Mempertimbangkan integrasi dukungan sosial dan solusi yang relevan dalam program KKBM untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi. Lakukan evaluasi secara berkala terhadap progres kesejahteraan psikologis remaja dan jika diperlukan lakukan revisi pada pedoman KKBM untuk lebih tepat menangani kompleksitas dan variasi masalah yang muncul.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) tidak memasukkan kelompok kontrol untuk membandingkan respons subjek terhadap Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM) dengan kelompok yang tidak menerima KKBM, sehingga menyulitkan dalam menentukan sejauh mana perbaikan kesejahteraan psikologis disebabkan oleh KKBM. Rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan desain penelitian dengan melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen. Melakukan penelitian komparatif dengan intervensi lain untuk mengidentifikasi apakah KKBM lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan konseling lain dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Intervensi untuk kelompok kontrol yang peneliti rekomendasikan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). CBT dan REBT telah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk stres dan kecemasan. Pertimbangkan untuk memperhatikan pengaruh faktor kontekstual, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah dan budaya terhadap efektivitas KKBM yang dapat memengaruhi remaja merespons intervensi dan hasil penelitian.