

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk mereduksi *body dissatisfaction*. Keefektifan ditandai dengan adanya perubahan positif dan konstruktif yang ditunjukkan konseli sebagai subjek intervensi pada setiap sesinya. Selain itu, keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat berdasarkan pencapaian skor *body dissatisfaction* serta skor komponen *body dissatisfaction* konseli pada saat *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan. Dengan terdapatnya perbedaan nilai *post-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol yang dilakukan melalui pengujian hipotesis statistik, maka disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi *body dissatisfaction* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung.

Secara keseluruhan, pelaksanaan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi *body dissatisfaction* peserta didik dapat membuat peserta didik mengubah penilaian negatif menjadi positif terhadap tentang keadaan tubuh yang dimiliki serta memiliki alternatif solusi yang positif terhadap ketidakpuasan mereka akan kondisi tubuhnya. Melalui identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli dapat menyadari bahwa terdapat pemikiran-pemikiran yang salah terhadap keadaan tubuh mereka selama ini. Cara menentang pikiran-pikiran irasional ketika dihadapkan dengan situasi yang berkaitan dengan tubuh mereka serta harapan-harapan yang tidak realistis pun dilakukan konseli untuk menciptakan pemikiran baru yang positif. Pada intinya, konseli jadi lebih dapat mempertimbangkan cara berpikirnya tentang keadaan tubuhnya, sehingga turut mendorong respon afektif yang tentunya menjadi positif. Dengan demikian, peserta didik menjadi lebih *aware* akan keadaan tubuhnya. Sehingga diharapkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang sudah dapat mereka reduksi ini kedepannya akan mencegah timbulnya berbagai permasalahan yang lebih kompleks menyangkut berbagai bidang kehidupan baik pribadi, sosial, belajar hingga karir peserta didik di masa yang akan datang.

B. Implikasi

Bagi Guru BK, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menangani permasalahan *body dissatisfaction* sekaligus mencegah terjadinya penyimpangan-penyimpangan perilaku pada peserta didik yang berawal dari permasalahan *body dissatisfaction*. Selain itu, bagi guru Bimbingan dan Konseling penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam memberikan layanan pribadi-sosial untuk membantu peserta didik memenuhi tugas perkembangannya yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

C. Rekomendasi

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi *body dissatisfaction* dapat diterapkan guru BK di sekolah sebagai bentuk layanan responsif kepada peserta didik yang disinyalir memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi. Selain itu, konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi *body dissatisfaction* juga dapat Guru BK aplikasikan sebagai langkah pencegahan agar nantinya peserta didik tidak mengalami *maladjustment* di masa yang akan datang.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji teknik restrukturisasi kognitif ini dengan waktu antar sesi intervensi yang lebih panjang dengan harapan peserta didik dapat lebih banyak mengidentifikasi situasi-situasi yang ia alami dalam rentang waktu yang cukup, dengan begitu semua komponen dapat terukur dengan baik. Selain itu, penugasan *homework* juga sebaiknya di *design* semenarik mungkin agar konseli tidak merasa jenuh. Teknik Restrukturisasi kognitif dengan permasalahan *body dissatisfaction* ini juga disarankan diujicobakan dengan subjek tunggal agar permasalahan yang dihadapi konseli bisa diidentifikasi secara lebih mendalam.