

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011 mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada kategori sedang. Artinya, siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011 terkadang mengalami kecemasan berlebihan terhadap penampilan fisik. Hal ini terlihat dari kecenderungan siswa yang terkadang memiliki pikiran dan perasaan yang negatif mengenai gambaran tubuh, terkadang mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh, terkadang mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif kompulsif dan terkadang mengalami defisiensi dalam perilaku sosial.
2. Siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011 mengalami kecenderungan BDD paling tinggi pada aspek **perilaku obsesif-kompulsif**, yakni kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-kompulsif sekaitan dengan kekurangan yang ada pada tubuh, dengan pencapaian tertinggi pada indikator melakukan pemantauan terhadap bagian tubuh yang dirasa kekurangan secara berulang-ulang.

3. Peranan konselor dalam pemberian teknik *self-management* pada kegiatan konseling adalah mengarahkan dan memonitor setiap perubahan perilaku yang terjadi pada siswa.
4. Program konseling *self-management* yang dirancang merupakan perencanaan operasional kegiatan untuk mereduksi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung dengan melibatkan individu dalam aktivitas dan berpartisipasi di dalam pelatihan yang berfokus kepada manajemen diri.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai program konseling untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) dengan menggunakan teknik *self-management* di SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011 dikemukakan rekomendasi sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung

Pihak sekolah dapat mengujicobakan program hipotetik konseling *self-management* yang telah disusun untuk mereduksi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada siswa.

Program konseling *self-management* dapat diterapkan menjadi dasar kurikulum bimbingan dan konseling untuk layanan dasar dan layanan responsif bagi siswa yang mengalami kecenderungan BDD. Hal ini penting karena kecenderungan BDD sangat mengganggu proses perkembangan pribadi-sosial sekaligus belajar mengajar siswa di sekolah

dan di luar sekolah. Selain itu, mengundang seorang ahli yang paham mengenai BDD ke sekolah sangat direkomendasikan dan sebaiknya dilakukan secara rutin.

2. Bagi Konselor Sekolah di SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung

Konselor harus terus menambah wawasan seputar fenomena BDD serta upaya preventif maupun interventif yang dapat dilakukan dalam rangka mencegah, mereduksi bahkan mengatasi kecenderungan BDD pada siswa, misalnya dengan mengikuti kegiatan seminar tentang remaja dan permasalahan seputar BDD. Selain itu, konselor sekolah juga diharapkan dapat mengembangkan program konseling *self-management* yang telah diujicobakan sebagai program intervensi bagi siswa yang mengalami kecenderungan BDD secara lebih efektif, sehingga memungkinkan masalah kecenderungan BDD pada siswa dapat ditangani dengan lebih tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berangkat dari keterbatasan penelitian ini, yang hanya terfokus pada pengembangan program konseling *self-management* untuk mereduksi kecenderungan BDD siswa di Sekolah Menengah Atas, maka rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut.

- a. Teknik konseling *self-management* ini bisa dijadikan rujukan bagi para pakar terapi dan konseling untuk mengatasi masalah lain di luar masalah kecenderungan BDD, yakni masalah emosi, fobia, gangguan panik berlebihan dan gangguan stress pasca trauma.

- b. Penggunaan instrumen, sebagai alat ukur pengungkap kecenderungan BDD pada siswa dalam penelitian ini, menggunakan skala Likert. Pada dasarnya, penggunaan instrumen untuk mengungkap kecenderungan BDD pada siswa tidak hanya terbatas pada penggunaan instrumen skala Likert, bisa juga menggunakan instrumen lain yaitu instrumen skala Gutman dan lain sebagainya.
- c. Peneliti selanjutnya dapat merancang desain penelitian mengenai kecenderungan BDD pada siswa di jenjang pendidikan yang berbeda, misalnya SMP atau bahkan SD, karena disinyalir gangguan BDD sudah muncul sejak individu berada pada masa kanak-kanan namun tidak pernah terdeteksi.

