BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang memiliki body image negatif di SMA Negeri 1 Salak sebelum diberikan layanan konseling individual teknik reframing berada pada kategori rendah. Hal tersebut terlihat dari sikap siswa yang kurang yakin terhadap dirinya, malu terhadap kondisi fisik, kurang aktif dalam interaksi sosial, dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain.

Pelaksanaan layanan konseling individual teknik reframing dilakukan melalui tahapan rapport, identifikasi masalah, eksplorasi pikiran negatif, proses reframing, dan evaluasi. Teknik reframing membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis sehingga siswa mulai mampu menerima kondisi dirinya dan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual teknik reframing berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang memiliki body image negatif di SMA Negeri 1 Salak. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji paired samples t-test yang memperoleh nilai signifikansi (Sig. two-tailed) sebesar < 0,001 atau lebih kecil dari 0,05 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Selain itu, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada seluruh subjek penelitian dengan persentase peningkatan sebesar 58,95%. Setelah

diberikan layanan, siswa menjadi lebih percaya diri, lebih berani mengemukakan pendapat, lebih aktif dalam interaksi sosial, serta tidak lagi terlalu fokus pada kekurangan fisik yang dimiliki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual teknik reframing efektif digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki body image negatif di SMA Negeri 1 Salak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling individual dengan teknik *reframing*, sebagai salah satu program untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sekolah juga diharapkan menyediakan waktu dan fasilitas yang memadai bagi guru BK untuk melaksanakan layanan konseling secara berkelanjutan, terutama bagi siswa yang menunjukkan gejala kurang percaya diri, seperti ragu mengemukakan pendapat, takut tampil di depan kelas, kurang berani mengambil keputusan, dan mudah merasa tidak mampu. Selain itu, sekolah diharapkan membangun budaya sekolah yang menghargai setiap potensi siswa, memberikan apresiasi terhadap setiap pencapaian, serta menciptakan lingkungan yang bebas dari perilaku mengejek, merendahkan, maupun membanding-bandingkan siswa, sehingga kepercayaan diri siswa dapat berkembang secara optimal.

2. Bagi Guru BK/Konselor

Guru BK diharapkan menerapkan teknik *reframing* sebagai salah satu alternatif intervensi bagi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat *body image* negatif. Sebelum memberikan layanan, guru BK perlu melakukan asesmen untuk mengidentifikasi penyebab rendahnya kepercayaan diri siswa. Setelah konseling selesai, guru BK juga disarankan melakukan layanan tindak lanjut (*follow-up*) secara berkala untuk memantau keberlanjutan perubahan pola pikir dan perilaku siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan cara berpikir yang lebih positif terhadap diri sendiri sebagaimana yang telah dipelajari selama mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *reframing*. Siswa juga diharapkan membiasakan diri mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan konstruktif, berani mengemukakan pendapat, aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan sekolah, serta lebih percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Apabila di kemudian hari siswa kembali mengalami keraguan terhadap dirinya atau menghadapi permasalahan yang memengaruhi kepercayaan diri, siswa diharapkan tidak ragu untuk berkonsultasi dengan guru BK agar permasalahan tersebut dapat ditangani sejak dini dan tidak menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademiknya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian dapat menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol untuk memperoleh bukti efektivitas teknik *reframing* yang lebih kuat. Peneliti juga dapat menambahkan pengukuran *follow-up* beberapa minggu atau bulan setelah layanan diberikan untuk mengetahui keberlangsungan peningkatan kepercayaan diri. Di samping itu, penelitian dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri siswa dengan *body image* negatif, seperti dukungan teman sebaya, pola asuh orang tua, intensitas penggunaan media sosial, atau konsep diri.