

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa nilai $J_{hitung} = 10$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, sehingga nilai $J_{tabel} = 4$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$, sehingga $10 > 4$. Data citra tubuh sebelum konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif memiliki skor rata-rata 67,875 Data citra tubuh setelah layanan yang sama memiliki nilai rata-rata 123,125 dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 55,25. Secara keseluruhan, ada peningkatan *body image* rata-rata 44,87% pada subjek. Ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa setelah konseling kelompok teknik restrukturasi kognitif lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mereka sebelum konseling kelompok teknik restrukturasi kognitif. Menunjukkan bahwa *body image* siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan mendapatkan manfaat dari konseling kelompok teknik restrukturasi kognitif.

5.2 Saran

Temuan penelitian memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan gambar tubuh positif mereka untuk membangun rasa percaya diri yang kuat dan memperbaiki dan mengurangi gambar tubuh negatif.

2. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menggunakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa dengan masalah mereka. Ini terutama berlaku untuk konseling kelompok yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi masalah citra tubuh siswa.

3. Bagi peneliti yang akan datang,

Diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi untuk studi yang akan datang. Faktor tambahan, Berbagai jenis variabel dan jumlah observasi yang lebih banyak, atau lokasi yang berbeda dapat menjadi subjek penelitian lanjutan.

