

BAB V

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen sebelum diberikan treatment berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 50,50. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih cenderung merasa tidak enak dalam menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan teman, serta kurang berani menyampaikan pendapat secara tegas.
2. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest*, yaitu dari 50,50 menjadi 32,66. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,001 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa menunjukkan

perubahan perilaku yang lebih asertif, seperti lebih berani menyampaikan pendapat dan menolak ajakan secara sopan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* terbukti efektif mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa yang sebelumnya memiliki tingkat *people pleaser* kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan konseling, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam bersikap asertif, khususnya dalam menyampaikan pendapat dan penolakan secara sopan. Adapun tindak lanjut dari layanan tersebut diserahkan kepada guru BK untuk tetap melakukan pemantauan dan pengawasan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, terhadap perkembangan perilaku siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, menolak permintaan orang lain, serta menetapkan batas diri dalam hubungan sosial. Namun, pada pelaksanaannya perlu dilakukan secara berkelanjutan, serta agar hasil yang diperoleh lebih baik.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, seperti berani menyampaikan pendapat, menolak ajakan yang kurang baik secara sopan ketika sedang tidak mampu, serta tidak merasa takut kehilangan pertemanan ketika mempertahankan pendapat yang benar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen mempunyai beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya berlaku untuk populasi di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.
2. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu 6 responden. Keterbatasan jumlah sampel tersebut disebabkan karena pelaksanaan layanan dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, sehingga peneliti menyesuaikan jumlah anggota kelompok agar layanan konseling dapat berjalan secara efektif tanpa terlalu banyak mengurangi waktu belajar siswa di kelas. Selain itu, semakin banyak anggota dalam konseling kelompok juga dapat memengaruhi dinamika kelompok, dan kesempatan setiap anggota dalam menyampaikan pengalaman maupun mempraktikkan perilaku asertif. Penelitian ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung perubahan perilaku antara siswa yang memperoleh perlakuan

dan siswa yang tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan masih memungkinkan adanya pengaruh faktor lain di luar perlakuan yang diberikan.

3. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung perubahan perilaku antara siswa yang mendapatkan perlakuan dan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa perubahan perilaku siswa dipengaruhi pula oleh faktor lain di luar intervensi yang diberikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan memerlukan penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih banyak serta penggunaan kelompok kontrol agar hasil penelitian menjadi lebih kuat.
4. Penelitian ini belum dilengkapi dengan tahap tindak lanjut setelah pelaksanaan *posttest*, sehingga perubahan perilaku siswa belum dapat diamati secara mendalam dalam jangka waktu panjang.

Penelitian ini hanya difokuskan pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa, sehingga faktor dan dampak dari perilaku *people pleaser* belum dikaji secara mendalam.