

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *latihan asertif* dapat mengurangi perilaku tidak percaya diri responden di perkumpulannya. Rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan latihan *asertif* hal ini ditunjukkan adanya peningkatan dari sisi perilaku responden setelah melakukan konseling yang mulai bisa terbuka dan mengemukakan pendapat dan tidak diam saja menuruti apa yang dikatakan teman yang lainnya saat di perkumpulannya. Perilaku *asertif* sebelum dan sesudah diantaranya yaitu:

1. Bisa dilihat dari awal rumusan masalah yang dicantumkan tentang kondisi remaja akhir yang mengalami rasa kurang percaya diri yaitu terlihat ketika awal pertemuan remaja akhir ini terlihat pemalu dan diam saja kurangnya interaksi dengan adanya orang baru dan enggan menolak ajakan yang tidak disukai terlihat berubah setelah sudah bisa berperilaku *asertif* dan kemudian berinteraksi mulailah mereka berbicara mengekspresikan diri.
2. Proses dan hasil penerapan konseling behavioral dengan latihan asertif. Hasil dari penelitian ini dengan menggunakan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan *Asertif* setiap responden berbeda-beda. Responden AA, AK dan RP bisa disebut berhasil karena sudah mulai ada perubahan dari tiap-tiap permasalahan yang dihadapi. Sedangkan RH baru bisa merubah dirinya untuk bisa percaya diri dihadapan teman-temannya dan masih tertutup.

Rasa percaya diri dapat meningkat ketika remaja menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya untuk menghindari tetapi itu kembali lagi pada diri individu masing-masing.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan ditemukannya beberapa permasalahan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran. Saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi orang tua lebih memahami perannya di rumah agar lebih bisa memperkuat dasar-dasar keagamaan, memberikan edukasi, lebih mengawasi dan memberi perhatian yang cukup kepada anak remajanya agar tidak terlalu sering main sampai larut malam di perkumpulan karena tidak baik juga untuk kesehatan.
2. Kepada para responden, peneliti menyarankan agar tidak terlalu sering mberkumpul malam sampai berlarut-larut malam guna menjaga kesehatan tubuh dan juga kurangi rasa minder dan bisa menolak ajakan yang tidak tidak disukai dengan berlatih *asertif* agar terbiasa dan bisa berperilaku asertif
3. Bagi peneliti perlu adanya penelitian lebih lanjut dan diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai layanan konseling individual dengan teknik latihan *asertif* menangani remaja akhir yang rendah percaya diri dan perlu diadakannya layanan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait pada remaja akhir yang memiliki masalah rendah percaya diri.