

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dikemukakan maka, teknik *latihan asertif* dapat menangani *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Ciloang Kota Serang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kondisi awal remaja sebelum diberikan layanan konseling behavioral yaitu mereka sering mementingkan kepentingan orang lain di bandingkan dengan kepentingannya sendiri. Selain itu mereka juga memiliki sifat tidak enakan terhadap teman sebayanya, tidak sedikit dari mereka yang dimanfaatkan oleh teman-temannya tersebut. Mereka cenderung kurang percaya diri, Oleh karenanya mereka ingin merubah perilakunya dengan melakukan konseling behavioral.

Pelaksanaan layanan konseling behavioral dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa, konseling behavioral ini sangat membantu peneliti dalam menangani permasalahan *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Ciloang Kota Serang. Konseling behavioral berperan untuk mengubah perilaku responden yang kurang baik diganti dengan perilaku yang lebih baik dan dapat membantu merubah pikiran responden yang irasional menjadi rasional.

2. Penerapan teknik latihan asertif untuk menangani people pleaser pada remaja dilakukan pada setiap pertemuan ke dua. Teknik latihan asertif bisa dibilang efektif untuk menangani people pleaser pada remaja karena setiap responden sudah mulai ada perubahan perilaku pada dirinya. peneliti menjelaskan tentang perilaku asertif dan yang bukan asertif kepada responden, agar mereka tahu mana perilaku yang asertif dan yang bukan perilaku asertif. Dengan diberikannya latihan asertif oleh peneliti responden dapat berlatih di rumah untuk berperilaku asertif.
3. Hasil dari Penerapan layanan konseling individu menggunakan pendekatan behavioral dengan latihan asertif, hasil dari penelitian ini dari setiap responden memiliki hasil yang hampir sama. Responden AS, SK, AR dan FJ bisa disebut berhasil karena sudah mulai ada perubahan dalam perilakunya. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan perilaku responden. yang mana, perilaku yang kurang baik diganti dengan perilaku yang lebih baik. akan tetapi responden FJ belum sepenuhnya dapat merubah perilakunya masih ada sisa-sisa perilaku yang dulu perilaku yang kurang baik yaitu sulit untuk berargumen dan takut ada pergesekan dalam lingkungannya, akan tetapi responden FJ akan berusaha untuk menghilangkan perilaku tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan ditemukannya beberapa permasalahan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran. Yaitu sebagai berikut:

1. Saran bagi orang tua untuk dapat memahami perannya di rumah agar bisa lebih perhatian kepada anak-anaknya dan jangan sampai memaksakan kehendaknya sendiri, sehingga menjadikan anaknya tidak bebas dalam berekspresi. Dan memperkuat dasar-dasar keagamaan, selanjutnya orang tua sangat berperan penting dalam pertumbuhan perilaku anak-anaknya oleh karenanya sebagai orang tua harus bisa mendengarkan saran ataupun masukan dari sang anak.
2. Saran kepada responden, peneliti menyarankan untuk mengurangi rasa takut dalam berekspresi karena setiap manusia memiliki hak yang sama yaitu berpendapat, dan jangan takut untuk mengatakan “tidak” jika memang tidak sesuai dengan isi hatimu. Saran selanjutnya yaitu jangan mementingkan kepentingan orang lain di atas kepentinganmu sendiri karena itu bisa membuat dirimu akan di manfaatkan oleh orang lain.
3. Saran untuk peneliti perlu adanya penelitian lebih lanjut dan diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan koreprehensif mengenai layanan konseling individual dengan teknik latihan asertif menangani remaja tengah yang memiliki permasalahan people pleaser dan perlu adanya konseling kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait pada remaja tengah yang memiliki permasalahan people pleaser.