

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan afiliasi diri mahasiswa dilihat dari analisis uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan REBT. Tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan REBT tidak lebih tinggi dari pada sebelum mendapat perlakuan. Hasil analisis data skor *posttest* pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pelatihan REBT dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Berbeda dengan hasil statistik, mahasiswa mengalami peningkatan pemahaman dan perilaku afiliasi ditunjukkan oleh hasil analisis data *Visual Inspection* yang memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen telah mengalami peningkatan nilai *mean* setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan REBT dan lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Lebih lanjut, berdasarkan analisis data tambahan yang terdiri dari observasi, tes prestasi, dan lembar kerja terdapat peningkatan afiliasi diri pada kelompok eksperimen yang signifikansi secara klinis.

B. Saran

1. Kepada subjek penelitian

Subjek penelitian diharapkan terus meningkatkan serta menerapkan pemahaman dan perilaku terkait kegiatan afiliasi yang telah diajarkan dan dilatihkan oleh trainer selama kegiatan pelatihan REBT. Jika sebagai mahasiswa subjek memiliki afiliasi diri yang mumpuni, kehidupan sosial akan mengalami peningkatan dan tingkat stres lebih rendah.

2. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Pertama, kepada peneliti selanjutnya disarankan lebih memperhatikan kondisi kelompok kontrol bagi penelitian yang membutuhkan waktu berjangka cukup panjang, bagaimana menghadapi kemungkinan bagi kelompok kontrol untuk mempelajari perilaku afiliasi dari kegiatan di luar pelatihan REBT. Pencegahan yang dilakukan misalnya dengan cara kelompok kontrol maupun eksperimen dipastikan sedang tidak aktif dalam kegiatan sosial apapun selama proses penelitian berlangsung.
- b. Saran kedua, terkait dengan kondisi *baseline* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah tidak setara di awal, disarankan bagi peneliti untuk memilih anggota kelompok yang membuat kondisi *baseline* dapat setara.
- c. Saran ketiga, jika modul penelitian ini hendak dipergunakan oleh peneliti disarankan agar melakukan uji coba kembali untuk mendapatkan alokasi waktu yang lebih tepat. Selain itu, beberapa sesi memiliki lebih dari satu

kegiatan sehingga jika tidak dilakukan uji coba atau persamaan persepsi antar peneliti dan trainer akan terjadi kesalahan penyajian.

- d. Saran keempat sebaiknya peneliti menggunakan skala untuk keperluan *screening* subjek penelitian berbeda dengan skala *pretest* dan *posttest*. Terutama jika skala memiliki jumlah soal yang banyak. Agar mencegah kemungkinan kebosanan dan bias pada subjek, sehingga skala dapat diisi dengan sebenar-benarnya.
- e. Saran kelima, sebaiknya dalam memberikan intervensi kognitif seperti dalam penelitian ini, peneliti lebih memperhatikan perbedaan kemampuan kognitif subjek, sehingga subjek dapat memiliki kemampuan kognitif yang tidak jauh berbeda.
- f. Saran keenam, sebaiknya peneliti memberikan ruangan dan kondisi lingkungan pelatihan yang tenang dan nyaman, meminimalisir adanya aktivitas lalu-lalang dari orang-orang yang tidak berkepentingan dengan kegiatan pelatihan, sehingga subjek dapat lebih konsentrasi dan fokus.
- g. Saran ketujuh, sebaiknya peneliti menemukan penelitian lain sebelumnya sebagai referensi dengan REBT dan afiliasi diri sebagai variabelnya yang mendapatkan adanya pengaruh antara keduanya, ditambah dengan teori-teori terpercaya yang lebih mendukung dan memperkuat.
- h. Saran kedelapan, untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar peneliti memiliki data populasi subjek, dan dapat memastikan sampel benar-benar merepresentasikan populasi. Sehingga hasil dapat digeneralisasikan pada

populasi. Jika jumlah sampel lebih banyak, pelaksanaan pelatihan REBT dapat berlangsung dengan lebih menyenangkan karena merupakan kegiatan model klasikal dan memungkinkan terjadinya dinamika sosial yang lebih besar.