

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diketahui bahwa ada perbedaan peningkatan skor resiliensi antara subjek yang mendapat pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok kontrol) ditunjukkan dengan nilai $t = 5,399$ ($p < 0,050$) dan *mean posttest* kelompok eksperimen = 14,69 lebih tinggi dari pada *mean* kelompok kontrol = 0,45. Berdasarkan hasil uji tambahan menggunakan *paired sample t-test* didapatkan nilai $t = 6,351$ ($p < 0,050$) untuk kelompok eksperimen dan nilai $t = 0,544$ ($p > 0,050$) untuk kelompok kontrol. Pelatihan asertivitas memberikan sumbangan $r^2 = 0,507$ hal ini menunjukkan pelatihan asertivitas memberikan efek yang besar terhadap peningkatan resiliensi pada remaja. Berarti ada perubahan yang terjadi pada kelompok yang dilatih untuk memiliki kemampuan berperilaku tegas yang kemudian berdampak kepada kemampuan remaja untuk dapat bertahan, menghadapi, dan bangkit dari masalah, kesengsaraan, atau trauma yang dialami. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu tidak diberikan *energizer* setiap selesai sesi dan tidak dilakukan pengukuran perilaku asertif terlebih dahulu sebelum pelatihan. Oleh karena itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mampu mengembangkan penelitian ini sehingga menjadi lebih baik lagi. Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya antara lain:

- a. Peneliti dapat menspesifikan karakteristik subjek yang lebih khusus, misalkan korban *bullying* atau penerima cacat bawaan. Remaja dengan kondisi tersebut membutuhkan resiliensi yang lebih untuk menjalani hidup.
- b. Dapat menggunakan desain penelitian yang lain, agar lebih bervariasi. Karena penelitian ini hanya mengontrol satu variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Misalkan menggunakan *factorial design* untuk pengembangan ilmu.

2. Bagi Pihak Sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan resiliensi pada subjek yang mengikuti pelatihan dibandingkan dengan subjek yang tidak mengikuti pelatihan. Hal ini dapat menjadi rekomendasi pada pihak sekolah untuk memberikan pelatihan asertivitas agar siswa lebih resilien dan dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperilaku asertif di sekolah.