

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK) nilai $Z = -2.635$ ($p < 0.050$), dengan tingkat kecemasan kelompok eksperimen ($\bar{X}=3.00$) lebih rendah dari tingkat kecemasan kelompok kontrol ($\bar{X}=8.00$). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan setelah subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Pemberian perlakuan pelatihan asertivitas kepada kelompok eksperimen berdampak pada penurunan kecemasan pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek untuk mengembangkan dan melatih kemampuannya dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan perilaku secara langsung, jujur, dan nyaman tanpa mengabaikan hak - hak orang lain.
2. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas nilai Z sebesar -2.032 ($p < 0.050$) dengan mean *post test* ($\bar{X}=35.40$) lebih rendah dari mean *pre test* ($\bar{X}=85.40$). Artinya, kecemasan pada remaja korban perundungan setelah pelatihan asertivitas lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan asertivitas. Hal ini menunjukkan bahwa

pelatihan asertivitas efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan

3. Remaja korban perundungan yang mampu bersikap asertif akan mampu mengeskspresikan perasaannya secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri serta menyatakan pendapat tanpa mengabaikan hak – hak orang lain. Dengan demikian, pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian dan juga kepada peneliti selanjutnya. Saran tersebut diantaranya:

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan subjek penelitian yakni remaja korban perundungan mampu terus berlatih untuk mengungkapkan pikiran, perasaan dan perilaku dengan tetap menghargai hak – hak orang lain yang diperoleh selama penelitian sehingga membantu subjek menjadi individu yang mampu bersikap asertif dan menjalin relasi sosial yang baik.

2. Bagi praktisi

Pelatihan asertivitas pada korban perundungan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban

perundungan maupun membantu remaja dalam meningkatkan relasi dengan orang lain.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan asertivitas dapat memberikan kontribusi bagi penurunan kecemasan pada remaja korban perundungan. Temuan ini diharapkan mampu menjadi acuan *literature review* mengenai kecemasan pada remaja korban perundungan dan pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan sebagai intervensi.
- b. Proses pemberian perlakuan sebaiknya dilakukan di ruangan yang kondusif dari segi penerangan, udara, dan meminimalisir gangguan seperti suara-suara dari luar ruangan.
- c. Kelemahan dalam penelitian ini adanya teknik relaksasi dalam pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan sehingga menjadikan dua intervensi oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan tidak menggunakan teknik relaksasi didalam pelatihan asertivitas.