

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Hasil Penelitian Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Sikap *People Pleaser* Pada Mahasiswa Iain Kudus, dapat disimpulkan bahwa:

1. Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT dapat dikatakan efektif untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada Mahasiswa IAIN Kudus, karena terjadi perubahan yang signifikan. Dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat *people pleaser* dimana data awal presentase *pretest* sebesar 80,38 setelah mendapatkan *treatment* menjadi 51,44%, disini terdapat selisih skor rata-rata presentase *pretest-posttest* sebesar 28,94%. Dapat dilihat juga dari hasil perhitungan *sign test* dan *wilcoxon signed rank* dengan bantuan program pengolahan data SPSS 22.0. Hasil dari *sign test* diperoleh nilai exact Sig (2-tailed)  $0,002 < 0,05$ , maka adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian hasil dari *Wilcoxon signed rank* diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed)  $0,005 < 0,05$ , maka adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

### B. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT efektif dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada Mahasiswa IAIN Kudus. Berkaitan dengan hal tersebut, saran-saran berikut dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi mahasiswa yang memiliki sikap *people pleaser* diharapkan dapat terbebas sepenuhnya dari jeratan sikap *people pleaser*, lebih bisa menghargai dan menyayangi diri sendiri tanpa mengharap penilaian dan pengakuan dari orang lain, bebas memegang kendali atas hidupnya dengan baik, tegas dalam membuat keputusan, mampu membuat Batasan Pribadi (*Personal Boundaries*), mampu mengenali dan memahami keinginan diri sendiri. Serta mampu merubah merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada topik yang sama disarankan untuk melengkapi penelitian. Dengan menggunakan desain penelitian lain yang lebih detail

dan terperinci dalam analisis. Kemudian dapat mengembangkan metode dan teknik yang baru agar lebih menarik serta bervariasi, karena mengingat kemampuan yang dimiliki penulis masih terbatas.

