

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *college adjustment* dengan *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,424$, menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Arah hubungan yang negatif bermakna bahwa semakin tinggi kemampuan *college adjustment* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *people-pleasing* yang ditampilkan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *college adjustment* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan *people-pleasing* yang muncul.

Adapun kontribusi *college adjustment* terhadap *people-pleasing* adalah sebesar 18%, sedangkan 82% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara deskriptif, gambaran *college adjustment* mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 123 mahasiswa (84,25%), kategori tinggi sebanyak 23 mahasiswa (15,75%), dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah (0,00%). Sementara itu, gambaran *people-pleasing* mahasiswa tahun pertama mayoritas juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 116 mahasiswa (79,45%), kategori tinggi sebanyak 15 mahasiswa (10,27%), dan kategori rendah sebanyak 15 mahasiswa (10,27%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

5.2.1 Saran bagi Lembaga (Universitas Negeri Medan)

Universitas Negeri Medan disarankan mampu merancang serta melaksanakan program layanan yang secara khusus untuk kebutuhan psikologis mahasiswa tahun pertama saat transisi mereka menuju pendidikan tinggi, terutama pada program studi bimbingan dan konseling. Program layanan yang berfokus pada pengembangan diri, penguatan asertivitas, dan adaptasi pada perubahan akademik bisa menjadi dukungan preventif yang cukup efektif.. Selain itu, mengingat *people-pleasing* merupakan permasalahan yang relevan bagi calon konselor profesional, sehingga penting untuk pengelolaan diri, penetapan batasan, dan asertivitas.

5.2.2 Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED disarankan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, mampu mengenali pola perilaku *people-pleasing* dalam dirinya sendiri dan belajar untuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan interpersonal. Kompetensi yang sangat penting untuk dikembangkan, untuk kesehatan mental pribadi dan bekal menjadi konselor profesional yang efektif di masa mendatang.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan dengan *people-*

pleasing seperti *self-esteem*, konsep diri, kepercayaan diri, pola interaksi, pola asuh, maupun nilai-nilai budaya. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas sampel penelitian ke program studi lain atau ke beberapa perguruan tinggi sekaligus dapat dilakukan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan keseimbangan proporsi sampel berdasarkan jenis kelamin agar hasil penelitian dapat merepresentasikan kedua kelompok secara lebih proporsional, mengingat sampel pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan pendekatan penelitian campuran (*mixed methods*) serta dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT atau teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan *people-pleasing*.

