

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *broken home*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis kuantitatif *Independent Sample T Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor resiliensi kelompok eksperimen yang diperoleh melalui pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan sejumlah saran untuk beberapa pihak sebagai berikut :

##### 5.2.1 Bagi Mahasiswa *Broken home*

Bagi mahasiswa yang mengalami *broken home* disarankan untuk menerapkan proses regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan menyadari apa yang sedang dirasakannya dan bersikap lebih jujur dengan

diri sendiri, kemudian belajar menerima bahwa emosi yang sedang dirasakan adalah hal yang wajar dan tidak harus ditutup-tutupi. Maka dari itu perlu adanya latihan untuk mengekspresikan emosi dengan tepat, seperti menceritakan apa yang sedang dirasakannya kepada orang terdekat.

#### 5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan *follow up* untuk melihat perkembangan yang terjadi setelah diberikannya pelatihan, sehingga dapat mengetahui lebih dalam kondisi dari partisipan. Disarankan juga untuk memiliki durasi pelatihan yang lebih lama mengingat bahwa regulasi emosi ini merupakan suatu proses yang terjadi, sehingga partisipan memiliki waktu yang lebih untuk memahami dan menerapkan regulasi emosinya.