

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Terdapat perbedaan skor resiliensi antara *pretest* dan *posttest*, di mana partisipan menunjukkan peningkatan setelah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu remaja mengelola emosi dan menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

B. Saran

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

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan remaja putri yang telah mengikuti pelatihan dapat terus menerapkan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Konsistensi dalam menggunakan strategi yang telah dipelajari, seperti teknik pernapasan, refleksi diri, dan afirmasi positif, akan membantu meningkatkan resiliensi secara berkelanjutan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan pelatihan dengan proporsi praktik yang lebih banyak dibandingkan penyampaian materi, serta memperpanjang durasi pelatihan agar dampak intervensi lebih optimal. Selain itu, penggunaan desain eksperimen dengan kelompok kontrol sangat dianjurkan agar efektivitas pelatihan dapat dibandingkan secara jelas dan hasil penelitian menjadi lebih valid.

c. Bagi Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah

Pihak panti asuhan diharapkan dapat mendukung pengembangan aspek emosional remaja melalui kegiatan pembinaan psikologis secara rutin.