

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat skor resiliensi sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan skor *mean* setelah intervensi (50,60) lebih tinggi dari pada skor *mean* sebelum intervensi (39,40) dengan koefisien $Z = -2,032$ ($p > 0,050$). Berdasarkan data ini dapat diketahui bahwa resiliensi setelah pelatihan strategi koping aktif lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan strategi koping aktif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditjukkan antara lain :

1. Bagi subjek penelitian

Subjek peneliti yakni remaja laki-laki panti asuhan diharapkan selalu terus berlatih keterampilan strategi koping aktif yang diperoleh selama penelitian sehingga membantu subjek untuk menjadi pribadi yang resilien.

2. Bagi praktisi

Pelatihan strategi koping aktif dapat menjadi alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan resiliensi kepada remaja laki-laki panti asuhan maupun remaja lainnya agar menjadi pribadi yang resilien.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja laki-laki Panti Asuhan.
- b. Kelemahan penelitian ini, yaitu pada desain penelitian. Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga hanya mengetahui perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi berupa pelatihan strategi coping aktif. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar ada pembanding yang dapat menunjukkan efektifitas pelatihan strategi coping aktif dalam meningkatkan resiliensi.
- c. Apabila peneliti selanjutnya ingin menggunakan modul pelatihan strategi coping aktif untuk penelitian yang sama, maka modul perlu ditinjau kembali, seperti pada tahapan *mindfulness*. Dalam modul pelatihan ini hanya menggunakan *mindfulness* dasar. Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan tahapan pada *mindfulness*.
- d. Penelitian ini memiliki kelemahan pada alat ukur yaitu skala resiliensi. Alat ukur berupa skala resiliensi memiliki proporsi yang kurang seimbang untuk masing-masing aitem pada aspek-aspek resiliensi.