

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada resiliensi remaja *broken home* antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Hal tersebut dapat dilihat pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z sebesar -2,032 dengan p 0,042 ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan tingkat resiliensi subjek kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi pelatihan berpikir positif. Pada gambar perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest* terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan skor resiliensi pada kelompok eksperimen rata-rata (*mean*) sebesar 52,00 dan data *posttest* menunjukkan skor rata-rata (*mean*) sebesar 59,00 dan untuk deviasi standar sebesar 4,183.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi remaja *broken home*. Pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan resiliensi karena berpikir positif dapat memunculkan adanya sikap, perasaan, maupun perilaku yang positif. Pada saat menghadapi suatu masalah atau tekanan, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah sebagai hal yang sementara. Di samping itu, sikap yang muncul yakni sikap optimis dimana terdapat keyakinan bahwa masalah yang ada

pasti dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya mendorong seseorang untuk memecahkan serta menghadapi masalah yang dialami.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini terdapat saran bagi peneliti selanjutnya, yakni:

1. Bagi para pendamping di Balai 'X' peneliti merekomendasikan Pelatihan Berpikir Positif untuk diterapkan bagi remaja-remaja dengan latar belakang *broken home*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal-hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:
 - a. Perlakuan yang diberikan yakni berupa Pelatihan Berpikir Positif akan lebih baik jika diberikan oleh seorang profesional yang berkompeten di bidang pelatihan terutama terkait kemampuan berpikir positif.
 - b. Untuk menghindari adanya pengaruh faktor lain dalam penelitian yang akan dilaksanakan, maka sekiranya pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol untuk semakin meyakinkan bahwa perubahan yang terjadi pada resiliensi subjek eksperimen merupakan dampak diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.
 - c. Untuk dapat memastikan bahwa pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada subjek bertahan lama maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan *follow up* bagi subjek penelitian.