

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan resiliensi berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi pada siswa MA X Bekasi. Hasil yang diperoleh antara lain:

1. Tingkat resiliensi subjek penelitian kelas sepuluh dan sebelas di MA X Bekasi termasuk dalam kategori rendah sampai sedang.
2. Hasil perhitungan uji *independent sample t-test* setelah pemberian pelatihan resiliensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang memperoleh pelatihan resiliensi memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh pelatihan.
3. Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan resiliensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat resiliensi setelah peserta mengikuti pelatihan.
4. Hasil perhitungan uji hipotesis baik uji *independent sample t-test* dan uji *paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa pelatihan resiliensi dapat meningkatkan kemampuan resiliensi pada kelompok eksperimen

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang tidak dapat dihindari selama proses pelaksanaannya. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan gambaran mengenai efektivitas pelatihan resiliensi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh,

peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak:

1. Bagi Peserta atau Subjek Penelitian

Peserta diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah diperoleh selama mengikuti pelatihan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan, tantangan, maupun pengalaman yang kurang menyenangkan. Kemampuan resiliensi perlu terus dikembangkan melalui latihan dan pengalaman sehingga tidak hanya digunakan selama mengikuti pelatihan, tetapi juga dapat menjadi bekal dalam menghadapi berbagai situasi di masa mendatang. Selain itu, peserta diharapkan tidak ragu untuk mencari dukungan dari orang tua, guru, atau teman yang dipercaya ketika menghadapi kesulitan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap upaya pencegahan dan penanganan perundungan melalui berbagai program yang mendukung perkembangan psikologis siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menyelenggarakan kegiatan atau pelatihan yang berfokus pada pengembangan resiliensi sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Dengan adanya kegiatan tersebut, siswa diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan yang muncul di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai pelatihan resiliensi dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam serta melaksanakan pelatihan dalam beberapa sesi agar proses penyampaian materi dan latihan keterampilan dapat berlangsung secara lebih optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat

mengembangkan atau memodifikasi modul pelatihan sesuai dengan karakteristik partisipan sehingga efektivitas pelatihan dapat ditingkatkan.