

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Pelatihan kesadaran diri efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja panti asuhan. Ditunjukkan dengan remaja mendapat perubahan nilai resiliensi yang lebih besar setelah mengikuti pelatihan kesadaran diri.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi subyek

Peneliti berharap remaja tetap mengikuti pelatihan seperti ini khususnya yang berkaitan dengan kesadaran diri. Kesadaran diri dapat membantu individu dalam meningkatkan kemampuannya untuk berdinamika secara sosial.

6.2.2 Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk melakukan persiapan dengan lebih teliti dan terperinci sehingga pelatihan dapat dilakukan dengan baik. Adapun yang dapat lebih diperhatikan adalah dalam penyusunan jadwal rangkaian pelatihan, penyusunan skala penelitian khususnya dalam hal validasi, durasi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan, dan menjalin komunikasi yang baik dengan pihak subjek yang harus dilibatkan dalam pelaksanaan pelatihan.