

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Simpulan**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan mengenai faktor resiliensi pada siswa/i di MAN 22 Jakarta Barat maka disimpulkan bahwa:

5.1.1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi yang didapat menyatakan bahwa tingkat resiliensi remaja didominasi dengan kategori sedang 77,5%, harga diri 49,3%, efikasi diri 81,7%, regulasi emosi 67,6%, dukungan keluarga 56,3% dan dukungan teman sebaya 52,1% dengan kategori tinggi pada siswa/i di MAN 22 Jakarta Barat.

5.1.2. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi jiwa dan sosial yang baik, dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan hasil uji memiliki hubungan yang signifikan antara hubungan harga diri dengan resiliensi  $P\text{-Value} = 0,033$  menunjukkan harga diri yang positif, efikasi diri dengan resiliensi  $P\text{-Value} = 0,007$  menunjukkan efikasi diri yang tinggi, regulasi emosi dengan resiliensi  $P\text{-Value} = 0,004$  menunjukkan regulasi emosi yang baik dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi  $P\text{-Value} = 0,038$ . Hal ini menunjukkan adanya asosiasi yang bermakna secara statistik antara variabel-variabel tersebut dengan resiliensi siswa/i di MAN 22 Jakarta Barat.

5.1.3. Sedangkan dukungan keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi siswa/i di MAN 22 Jakarta Barat dengan hasil  $P\text{-Value} = 0,163$ , sehingga secara statistik tidak terdapat asosiasi antara dukungan keluarga dengan resiliensi pada penelitian ini.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Bagi MAN 22 Jakarta

Sekolah disarankan untuk memberi pelatihan regulasi emosi seperti manajemen stres, serta program dukungan teman sebaya seperti *peer support group*. Guna meningkatkan harga diri, efikasi diri dan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

### 5.3.1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan diri melalui keterlibatan dalam kegiatan yang sesuai bakat dan minat, melatih mengelola emosi dengan cara merefleksikan diri, membangun hubungan positif dengan teman sebaya melalui komunikasi terbuka dan disarankan membiasakan untuk berbagi perasaan kepada keluarga.

### 5.4.1. Bagi Teman Sejawat

Diharapkan dapat berperan aktif dalam promosi dan edukasi mengenai kesehatan mental remaja, serta memberikan dukungan psikososial melalui pendekatan preventif dan promotif guna membantu meningkatkan resiliensi remaja.

### 5.5.1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya menambahkan variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan dengan resiliensi remaja dan mungkin dapat menganalisis lebih lanjut variabel regulasi emosi seperti cara mengelolanya supaya lebih seimbang, menggunakan metode analisis yang berbeda seperti metode kualitatif, serta melibatkan lebih banyak responden supaya hasil dapat menjadi gambaran secara luas.