

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya tentang pelatihan *self management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Perilaku agresif di SMK Yapin 02 Setu termasuk dalam kategori sedang.
2. Terdapat perbedaan signifikan pada perilaku agresif kelompok eksperimen sebelum dan sesudah Pelatihan *self management*. Hal ini menandakan adanya pengaruh pelatihan *self management* terhadap perilaku agresif pada remaja tengah di SMK Yapin 02 Setu.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian yang telah dilakukan masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Namun, hal tersebut menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan maka berikut ini adalah beberapa saran yang peneliti harapkan dapat bermanfaat, yaitu :

1. Untuk Peserta diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, karena pelatihan ini dinilai efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja.
2. Untuk penelitian selanjutnya, pelatihan *self management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja ini masih perlu dikembangkan lagi. Peneliti dapat melihat dan menggali dari faktor-faktor lain yang dapat mengurangi perilaku agresif, karena banyak sekali kalangan remaja saat ini yang memiliki agresif yang tinggi.
3. Peneliti juga menyarankan untuk menyempurnakan modul pelatihan yang telah disusun serta dapat menambahkan waktu dalam pelatihan.

