

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pemaparan yang telah dibahas sebelumnya mengenai pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku agresif pada siswa-siswi SMK Yapin 02 Setu termasuk dalam kategori sedang, hal ini berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.
2. Terdapat perbedaan signifikan pada perilaku agresif kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi. Hal ini berdasarkan adanya pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada remaja menengah di SMK Yapin 02 Setu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini yang telah dilakukan, terdapat banyak kekurangan dan kelamahan. Peneliti perlu memberikan saran agar pada penelitian berikutnya jauh lebih baik. Adapun beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi guru diharapkan dapat mengetahui kondisi berbagai macam siswa-siswi disekolah, untuk mencegah perilaku agresif pada siswa yang nantinya semakin tinggi.
2. Bagi peserta diharapkan mampu untuk menjalankan dan mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari, dikarenakan pelatihan ini sangat efektif dalam upaya untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan dan menggali lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat menurunkan

perilaku agresif, dikarenakan banyak sekali remaja saat ini yang memiliki perilaku agresif tinggi.