# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka data yan didapatkan menunjukkan beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelatihan yang dilakukan di desa Krembangan untuk mengembangkan *automatic emotional regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga ini dapat dikatakan efektif dan memenuhi standar pelatiahan. Hal ini ditandai dengan terlaksananya proses pelatihan sesuai prosedur pelatihan yang ada dan terukurnya hasil pelatihan melalui metode evaluasi yang konkret.
2. Setelah diadakan pelatihan *automatic emotional regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif dalam keluarga data yang didapatkan menunjukkan adanya implementasi dari hasil pelatihan yang nampak pada perubahan perilaku subjek pelatihan yang dimunculkan dalam aktifitas kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku yang merupakan hasil implemetasi ini dapat dikalisifikasikan dalam dua kategori, yakni:
    a. Perubahan yang signifikan terbukti pada banyak perubahan perilaku seperti: subjek yang mulai mau mendengarkan apa yang ingin disampaikan orang tua. Subjek mulai mau merespon segala bentuk komunikasi yang dilakukan oleh orang tua maupun kakak dengan nada yang lebih halus. Subjek menyadari menjadi pribadi yang lembut dan



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki tutur kata yang baik merupakan hal yang menyenangkan dan sesuai dengan kepribadian muslimah, subjek menjadi pribadi yang lebih tenang.

b. Perubahan yang signifikan selanjutnya adalah, dimana subjek mulai mau untuk melakukan tugas-tugas rumah untuk membantu orang tua. Subjek menyadari bahwa hal itu adalah kewajiban sebagai seorang anak tanpa perlu membantah lagi kepada orang tua.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, selanjutnya ada saran yang peneliti anggap penting untuk disampaikan.

*Pertama*, kepada peneliti selanjutnya, banyak hal yang belum dapat dikatakan sempurna dalam penelitian ini, oleh karenanya perlu adanya penelitian lanjutan dan lebih mendalam agar hasil dari penelitian dapat dijadikan acuan bagi para para wanita untuk dapat merespon segala bentuk emosi dengan lebih bijak. Selain itu, jika pada penelitian selanjutnya bentuk *post test* sebagaimana yang terdapat dalam paket ini dirasa penting untuk dikembangkan, maka alangkah baiknya jika peneliti selanjutnya benarbenar memperhatikan point yang akan dijadikan *post test* agar hasil penelitian yang didapatkan benar-benar memuaskan.

*Kedua*, kepada pembaca, jika pembaca menenemukan hal yang mungkin kurang berkenan baik terkait dengan isi buku maupun hasil penelitian, maka itu merupakan murni kesalahan peneliti. oleh karenanya, kepada anda pembaca budiman alangkah baiknya jika setelah membaca hasil penelitian ini kemudian melengkapinya dengan referensi-referensi terkait yang sudah peneliti sediakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada halaman daftar pustaka sehingga pemahaman yang pembaca inginkan semakin mendalam.

Kepada anda terkhusus pembaca dari remaja wanita sebagaiamana yang telah dikatakan sebelumnya, bahwa buku dan hasil penelitian ini bukanlah hal yang dapat mencukupi kebutuhan anda sebagai bekal dalam mengatur emosi yang otomatis, Namun meski demikian, jika anda benar-benar mengaplikasikan apa yang tertulis di dalam paket ini maka anda adalah termasuk bagian remaja yang paling berhak untuk berbahagia, karena anda telah berusaha untuk menjadi remaja yang elegan, santun, dan memiliki akhlaq yang baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id