

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kontrol diri pada remaja SMA di Kota Bekasi, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa:

- a. Tingkat kontrol diri remaja SMA di Kota Bekasi mayoritas tergolong dalam kategori sedang.
- b. Tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri yang signifikan antara remaja SMA laki-laki dan perempuan
- c. Tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri yang signifikan antara usia 15, 16, 17, 18, dan 19 tahun.
- d. Tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri yang signifikan antara kelas 10, 11, dan 12.
- e. Tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri yang signifikan antara tingkatan sekolah SMA, MAN, SMK, dan Pondok pesantren.

5.1. Saran

5.2.1. Saran Praktis

- a. Kepada remaja SMA diharapkan untuk mulai mengembangkan kontrol dalam diri sendiri, karena jika tingkat kontrol diri tinggi maka akan bisa terhindar dari berbagai jenis dorongan-dorongan atau perilaku-perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang di sekitar.
- b. Kepada orangtua maupun guru-guru murid, diharapkan untuk tidak bosan mengedukasi anak-anaknya ataupun murid-muridnya

perihal pentingnya kontrol diri bagi anak remaja SMA agar tidak menimbulkan berbagai hal-hal yang merugikan bagi semua pihak dikarenakan kurangnya edukasi mengenai efek buruk dari kurangnya tingkat kontrol dalam diri.

5.2.2. Saran Teoritis

- a. Saran bagi peneliti selanjutnya agar membahas lebih dalam lagi mengenai kontrol diri ini, serta membuat lebih banyak variasi dalam mengerjakan hasil penelitian. Dalam hal ini, peneliti selanjutnya bisa menggali lebih banyak lagi tentang fenomena-fenomena yang terkait kontrol diri, dan dalam pemilihan subjek untuk penelitian, agar dapat memperkaya penelitian-penelitian mengenai kontrol diri.
- b. Peneliti menyarankan, untuk peneliti selanjutnya bisa mengaitkan variabel kontrol diri dengan variabel lain. Misalnya kompulsifitas, mencontek, prokrastinasi, religiusitas, adiktif, dan bisa juga dengan variabel yang berhubungan dengan patologis seperti misalnya depresi, dan narsistik.