

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis yang dilakukan pada uraian sebelumnya mengenai pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif terhadap kontrol diri, sehingga remaja dapat mengembangkan aspek kesejahteraan psikologisnya seperti memiliki prinsip hidup yang matang sehingga mampu untuk mengontrol dan memodifikasi perilaku atas dasar pemikiran individu itu sendiri tanpa adanya kendali dan pengaruh orang lain memiliki penguasaan lingkungan dan prinsip hidup yang matang untuk mengontrol perilaku individu berdasarkan pemikiran sendiri, tanpa dipengaruhi atau dikendalikan oleh orang lain, sehingga berdampak pada peningkatan kontrol diri pada remaja.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Berdasarkan keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini, maka saran dari peneliti antara lain:

- a. Disarankan untuk menggunakan berbagai metode yang berbeda dalam proses penyebaran data untuk menghindari bias
- b. Pertimbangkan etika penelitian dan privasi subjek. Pastikan bahwa semua langkah dalam pengambilan dan pengolahan data menghormati privasi subjek dan mematuhi aturan dan regulasi yang berlaku.
- c. Disarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti beberapa variabel lain seperti pengaruh terhadap agresivitas, kepercayaan diri, atau sikap asertif

### 5.2.2 Saran Praktis

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang ada, penulis merekomendasikan agar pihak sekolah menerapkan berbagai topik bimbingan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis serta kontrol diri siswa. Topik-topik yang disarankan meliputi penerimaan diri, *self love*, pengenalan diri, pengambilan keputusan, pelatihan empati, dan lain sebagainya.
- b. Kepada para siswa, disarankan untuk lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kontrol diri mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan mencintai diri sendiri dan menjaga hubungan baik dengan teman-teman, sesuai dengan norma yang berlaku. Selain itu, melatih rasa empati dalam berpikir abstrak juga penting untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri masing-masing individu.
- c. Cakupan populasi yang lebih luas. Libatkan sampel yang lebih besar dari berbagai kelas dan sekolah untuk memastikan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.