

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment (Pearson correlation)*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Cilacap yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Cilacap. Dengan nilai koefisien korelasi Pearson ( $r$ ) sebesar  $-0.551$  dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0.304$  menunjukkan bahwa sekitar  $30.4\%$  dari perilaku agresif dapat dijelaskan oleh kontrol diri dalam sampel yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, semakin rendah tingkat perilaku agresif yang ditunjukkan oleh mereka. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Cilacap menghasilkan bahwa Remaja di Cilacap dengan kontrol diri kategori sedang dan remaja di Cilacap dengan perilaku agresif dengan kategori sedang.pada penelitian ini memberikan jawaban Bahwa rumusan masalah dari penelitian membuktikan hasil hipotesis yang di buat pada penelitian ini.

#### B. Saran

Setelah meninjau hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, berikut adalah saran yang dapat diberikan:

## 1. Bagi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perlu menyadari betapa pentingnya memiliki kontrol diri yang baik dalam mengelola emosi dan dorongannya. Khususnya remaja di Cilacap dapat memulai dengan mengidentifikasi area di mana mereka mungkin memiliki kesulitan dalam mengendalikan diri dan mencari cara untuk meningkatkan kemampuan ini. Pentingnya ini bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap emosi, pikiran, dan perilaku mereka. Melalui refleksi diri dan praktik kesadaran, mereka dapat menjadi lebih sadar akan bagaimana perasaan dan tindakan mereka mempengaruhi diri sendiri dan orang lain di sekitar mereka. Remaja perlu menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan mereka untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku negatif. Dukungan dari keluarga, guru, teman sebaya, dan komunitas dapat sangat membantu dalam memberikan dorongan dan bantuan yang dibutuhkan.

## 2. Bagi Orang Tua dan Pendidik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa kontrol diri dan perilaku agresif sama-sama berada pada kategori sedang oleh karena itu Orang tua perlu menciptakan lingkungan rumah yang aman dan mendukung untuk anak-anak. Komunikasi yang terbuka dan penuh kasih sayang sangat penting untuk membantu remaja merasa didengar dan dipahami. Sedangkan bagi Pendidik perlu menciptakan lingkungan kelas yang aman dan positif di mana remaja merasa dihargai dan didukung. Ini bisa termasuk menetapkan aturan yang jelas dan konsisten mengenai perilaku dan menyediakan dukungan untuk siswa yang

membutuhkan. Kurikulum sekolah dapat memasukkan pembelajaran sosial dan emosional untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, menyelesaikan konflik, dan berinteraksi dengan orang lain secara positif.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memasukkan dan mengevaluasi faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kontrol diri dengan perilaku agresif. Peneliti juga harus mempertimbangkan semua aspek yang berkaitan dengan penyebab perilaku agresif untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan bermanfaat dalam penelitian mendatang mengenai perilaku agresif.