

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi terhadap kecenderungan perilaku *self harm*, sehingga kontrol diri turut memengaruhi munculnya kecenderungan perilaku *self harm* pada kalangan remaja di Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah di jelaskan sebelumnya, berikut adalah saran yang diharapkan mampu bermanfaat serta meningkatkan penelitian yang lebih baik lagi :

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja diharapkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri sebagai upaya mencegah perilaku *self harm*. Hal ini dapat dilakukan melalui pengelolaan emosi yang sehat, kegiatan positif, serta membangun dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Jika mengalami tekanan, penting bagi remaja untuk tidak ragu mencari bantuan dari orang terpercaya atau profesional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian yang lebih

mendalam dengan topik yang serupa. Salah satu saran yang dapat dipertimbangkan adalah melakukan pengambilan data secara lebih merata dan terfokus, serta memperhatikan kategori responden seperti usia dan domisili agar hasil penelitian dapat diklasifikasikan dan diinterpretasikan dengan lebih jelas. Selain itu, peneliti berikutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan metodologi yang lebih tepat serta menambahkan variabel-variabel lain yang relevan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA