

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja korban *bullying* di SMKN 1 dan SMKN 2 Padang, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja korban *bullying*.

1. Terdapat perbedaan rerata harga diri pada kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi teknik kontrol diri. Dengan *mean* sebelum intervensi 26,00 dan setelah intervensi 30,70 dengan *p value* $< 0,001$.
2. Tidak adanya perbedaan rerata harga diri sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi pada kelompok kontrol. Dengan *mean* 26,35 dan setelah intervensi 25,90 dengan *p value* : 0,618.
3. Adanya pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja korban *bullying* dengan *p value* $< 0,001$.

B. Saran

1. Bagi Remaja Korban *Bullying*

Remaja korban *bullying* diharapkan dapat menerapkan teknik kontrol diri yang telah diberikan sebagai upaya untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih adaptif. Penerapan teknik kontrol diri secara konsisten diharapkan mampu membantu remaja membentuk penilaian diri yang lebih positif, meningkatkan penerimaan dan penghormatan diri.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mendorong sekolah untuk memperkuat komunikasi dengan siswa, terutama korban *bullying*, serta memfasilitasi penulisan diary sebagai media refleksi diri dan peningkatan harga diri.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran dan referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan jiwa pada remaja, khususnya terkait penanganan masalah psikososial akibat *bullying*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta memperluas wilayah penelitian, sehingga temuan yang dihasilkan menjadi lebih representatif. Selain itu, disarankan agar proporsi responden berdasarkan jenis kelamin dibuat lebih

seimbang atau menjadikan jenis kelamin sebagai variabel pengendali. Penelitian berikutnya juga perlu mempertimbangkan penggunaan desain penelitian dengan periode *follow-up* yang lebih panjang guna mengevaluasi keberlanjutan efektivitas terapi teknik kontrol diri.

