

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan hipotesis alternative ( $H_1$ ) ditolak, yaitu tidak ada pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Grafoterapi tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri remaja di SMK Negeri 1 Jepara kelas X NKPI 2. Hal ini dikarenakan para subjek cenderung memiliki motivasi yang rendah selama mengikuti penelitian. Selain itu kemampuan eksperimenter kurang profesional, serta kurang memenuhi aspek grafoterapi selama penelitian yaitu aspek konsistensi dan persistensi. Sehingga grafoterapi tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti menyarankan agar para remaja lebih meningkatkan kontrol diri dengan cara meningkatkan motivasi dalam melakukan sesuatu meskipun dalam penelitian ini tidak membuktikan adanya pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja. Memiliki kontrol diri yang baik dapat menunjang pengambilan keputusan dengan tepat.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dengan penelitian serupa dan ingin mengetahui lebih mendalam, kontrol diri tidak didapatkan secara instan namun dibutuhkan sebuah proses, dengan demikian sebaiknya peneliti melakukan follow up setelah terapi dan perlu memperhatikan motivasi subjek saat mengikuti kegiatan grafoterapi serta memperhatikan aspek grafoterapi yaitu persistensi dan konsistensi serta menggunakan proses *matching assignment* saat merandom subjek.

