

## BAB V

### KESIMPULAN

Bab ini berisi uraian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang didapat dari temuan penelitian yang telah dilakukan peneliti.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pelaku hubungan *Friends with Benefits* di Indonesia dengan kriteria responden yang sedang menjadi hubungan *Friends with Benefits* yang melakukan aktivitas seksual dengan rentang usia 18-25 bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel kontrol diri terhadap perilaku seksual.

#### B. Implikasi

##### 1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri berpengaruh pada perilaku seksual dalam hubungan *Friends with Benefits* (FWB). Sehingga belajar untuk mengontrol diri dapat membantu *emerging adulthood* untuk dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan seksual mereka.

##### 2. Implikasi Praktis

Bagi para praktisi psikologi, temuan ini menggarisbawahi pentingnya membantu individu yang terlibat dalam hubungan *Friends with Benefits* (FWB) untuk memahami kontrol diri mereka dalam konteks seksual. Mereka dapat memberikan dukungan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri ini dan mengurangi risiko perilaku seksual yang kurang bijaksana.

#### C. Saran

##### 1. Bagi Masyarakat

- a) Berdasarkan temuan ini, dapat dilakukan psikoedukasi mencakup pelatihan pengendalian diri, konseling, atau dukungan psikologis terkait perilaku seksual pada hubungan FWB untuk meningkatkan

kemampuan pengendalian diri sehingga membantu individu membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam konteks seksual.

- b) Pemerintah dan lembaga terkait perlu mempertimbangkan kebijakan yang mendukung pendidikan seksual yang lebih komprehensif di sekolah-sekolah dan kampanye pendidikan yang lebih luas tentang hubungan FWB. Ini dapat membantu masyarakat lebih memahami fenomena ini dan meminimalkan risiko yang mungkin dapat terjadi.

## **2. Bagi Peneliti**

- a) Penelitian selanjutnya disarankan lebih terfokus pada Pulau Jawa, mengingat jumlah pelaku hubungan Friends with Benefits (FWB) yang paling banyak di wilayah ini, untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prevalensi FWB yang tinggi dan memberikan kontribusi yang lebih representatif dalam pemahaman FWB di seluruh Indonesia.
- b) Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan statistik yang lebih mendalam untuk memahami perbedaan atau kesamaan dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual di berbagai provinsi. Ini dapat membantu mengidentifikasi tren atau pola yang spesifik untuk daerah tertentu.
- c) Penelitian selanjutnya disarankan dapat mempertimbangkan pengukuran variabel lain yang mungkin memengaruhi kontrol diri dan perilaku seksual dalam FWB, seperti faktor budaya, agama, atau nilai-nilai sosial yang berbeda di berbagai wilayah.
- d) Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengembangkan alat ukur yang lebih spesifik dan valid untuk mengukur kontrol diri dalam konteks FWB di Indonesia. Alat ukur ini dapat membantu peneliti dan praktisi dalam mengukur kontrol diri dengan lebih tepat.
- e) Penelitian selanjutnya disarankan dapat menggunakan pendekatan kualitatif mendalam tentang bagaimana kontrol diri memainkan peran dalam FWB di berbagai daerah, sehingga dapat memahami lebih jauh faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri mereka.