

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Secara Umum Gambaran *self-management* pada peserta didik di salah satu SMA Negeri kota Bandung berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa yang berada dalam kondisi rendah.

*Self-management* dalam belajar merupakan hal penting yang ada pada diri siswa, untuk meraih hasil prestasi belajar yang memuaskan di sekolahnya. Salah satu upaya untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada siswa adalah dengan layanan konseling. Dari beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa layanan konseling mampu untuk meningkatkan *self-management*. Struktur yang digunakan dalam penelitian ini adalah layanan konseling berdasarkan struktur *Carkhuff* dimana konseli diajak aktif dalam proses pemberian layanan, konseli diajak untuk mengetahui dan memahami masalah yang sedang dihadapinya, serta merencanakan tindakan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya tersebut.

Setelah diberikan layanan konseling individual berdasarkan struktur *Carkhuff* terlihat perubahan yang dialami oleh konseli dan perilaku sehari-hari konseli berubah sedangkan dari hasil angket *post-test* pun terlihat ada perubahan dalam *self-management* siswa tersebut.

#### B. Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling berdasarkan struktur *carkhuff* mampu untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada siswa. Oleh karena itu konselor diharapkan mampu menerapkan layanan konseling berdasarkan struktur *carkhuff* untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada siswa.

Bagi siswa diharapkan dengan layanan konseling berdasarkan struktur *carkhuff* mampu untuk mencari alternatif solusi dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan layanan mampu mengoptimalkan data kualitatif yang tersedia sehingga dinamika psikologis subjek penelitian dapat tergambar dengan jelas. Pengukuran dan monitoring terhadap subjek penelitian dapat dilakukan beberapa kali dan dalam rentang waktu yang lebih lama agar terlihat jelas hasil dari layanan konseling yang diberikan kepada konseli.

Bagi jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan menjadi hasanah keilmuan dalam penerapan layanan konseling, layanan konseling berdasarkan struktur *carkhuff* ternyata mampu untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada siswa.