

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kontrol diri mahasiswa saat pretest pada kelompok eksperimen 10 respondennya rendah dan kontrol berada pada kategori 10 respondennya rendah yang hampir mendekati sedang. Pada saat posttest, tingkat perilaku kontrol diri mahasiswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori sedang, yakni 2 responden masih berada pada kategori rendah yang hampir mendekati sedang, 7 responden berada pada kategori sedang dan 1 responden berada pada kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah, yakni 10 respondennya berada pada kategori rendah yang sedikit menurun.
2. Pelaksanaan teknik *self-management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan dan berjalan sesuai dengan skenario. Adapun tahap pelaksanaannya, *Self-monitoring*, *Self-reinforcement*, *Self-evaluation* dan target behavior. Pada tahap tersebut mencakup menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplentasikan rencana penanganan, serta mencegah kembalinya perilaku bermasalah, membuat pencapaian tujuan bertahan lama dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self-management*, partisipasi siswa berada pada kategori rendah.
3. Penerapan teknik *self-management* secara signifikan efektif untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Kategori "cukup efektif" ini

4. mengindikasikan bahwa terjadi perubahan perilaku yang positif, namun belum mencapai tingkat optimal. Faktor-faktor seperti durasi layanan yang terbatas, kesiapan individu yang beragam, serta lingkungan di luar sesi konseling kemungkinan turut memengaruhi tingkat keberhasilan.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI):

Diharapkan mahasiswa BKI dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan self-management dan kontrol diri, khususnya dalam menghadapi dorongan perilaku konsumtif atau impulsive buying. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir dan kebiasaan belanja yang kurang rasional dengan lebih terbuka menerima proses bimbingan. Disarankan agar mahasiswa menerapkan teknik-teknik self-management secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencatat pola belanja, mengevaluasi keputusan pembelian, dan memberi penghargaan terhadap pencapaian pengendalian diri sebagai bentuk latihan penguatan diri.

2. Untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI):

Jurusan diharapkan dapat mengembangkan dan menyediakan program layanan konseling kelompok secara berkala dengan memasukkan pendekatan self-management sebagai salah satu strategi intervensi yang relevan bagi mahasiswa, terutama yang menunjukkan gejala perilaku impulsif. Jurusan juga dapat membentuk tim pendamping atau fasilitator yang terlatih untuk mendampingi proses konseling kelompok, sekaligus melakukan asesmen rutin terhadap tingkat kontrol diri mahasiswa. Selain itu, jurusan bisa menyusun modul pelatihan self-management yang aplikatif dan dapat diakses oleh seluruh mahasiswa sebagai bentuk pembinaan karakter dan kemandirian pribadi.

3. Untuk Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam:

Fakultas diharapkan dapat mendukung kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan soft skill mahasiswa, salah satunya dengan mengintegrasikan program pembinaan self-management dalam kegiatan non-akademik seperti pelatihan pengembangan diri, seminar manajemen emosi, dan workshop literasi keuangan mahasiswa. Fakultas juga dapat bekerja sama dengan

jurusan dan lembaga kemahasiswaan untuk memperluas jangkauan layanan konseling kelompok berbasis pendekatan ilmiah, serta memfasilitasi pelatihan bagi dosen dan tenaga kependidikan agar mampu memberikan pendampingan yang adaptif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa.



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**