

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri di SMA.

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kontrol diri yang dimiliki oleh remaja SMA Muhammadiyah Kota Tasikmalaya berada pada kategori sedang. Dari jumlah sampel sebanyak 131 remaja, 13 remaja (9,9%) berada pada kategori tinggi berarti remaja mampu mengontrol diri pada setiap aspeknya, yang ditampilkan oleh perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari meliputi mampu mengelola perilaku berdasarkan situasi, mampu berperilaku positif, mampu menganalisis dari pengalaman yang tidak menyenangkan, mampu menilai situasi secara positif, mampu merumuskan tindakan yang tepat dan mampu mengambil keputusan yang tepat. Ditunjukkan dengan tingkat pencapaian mengontrol diri lebih dari 74%.
2. Rancangan layanan yang diberikan pada remaja SMA Muhammadiyah Kota Tasikmalaya adalah layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan menggunakan teknik modeling simbolis yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri remaja sehingga mencapai aktualisasi diri di lingkungan sekolahnya.

## **B. Rekomendasi**

Rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan serta diajukan bagi pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru pembimbing melaksanakan layanan bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan dan mengembangkan kontrol diri remaja di sekolah, serta dapat memberikan layanan perencanaan individual kepada remaja didik agar gontrol diri remaja dapat dipertahankan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Bagi peneliti Selanjutnya**

- a. Mengembangkan program untuk mengembangkan dan meningkatkan kontrol diri remaja atas dasar rancangan program yang dirancang oleh peneliti