

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pemaparan dalam penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelatihan pada penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 30 mahasiswa dan mahasiswi di kota Bekasi. Subjek pada penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 15 subjek dan kelompok kontrol sebanyak 15 subjek.
2. Tingkat *self management* subjek penelitian sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang cenderung tinggi yang mana terlihat dari hasil pretest *self management* pada kelompok eksperimen. Kemudian pada tingkat *study life balance* subjek penelitian sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang cenderung rendah pada kelompok eksperimen.
3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji independent sample T-Test skor *study life balance* antara kelompok eksperimen ($M = 187.93$; $SD = 2.404$) dengan kelompok kontrol ($M = 162.20$; $SD = 2.178$) sehingga didapatkan hasil dengan $t(28) = 30.722$ yaitu nilai $p=0,000$. Hal ini menunjukkan nilai ($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini berarti terdapat perbedaan pada hasil skor *study life balance* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *self management* mengalami peningkatan *study life balance* dibandingkan kelompok kontrol.
4. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji paired t test terdapat peningkatan dalam skor *study life balance* antara kondisi sebelum diberikan pelatihan ($M = 118.7333$; $SD = 4.51136$) dengan kondisi setelah diberikan pelatihan ($M = 187.9333$; $SD = 2.40436$), sehingga didapatkan hasil $t(14) = -50.241$, $0.000 < 0,05$, maka H_0

ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan *study life balance*.

5. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self management* dalam meningkatkan *study life balance* pada mahasiswa di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment two group pretest dan posttest*, melibatkan 30 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat *study life balance* yang rendah hingga sedang, disertai dengan temuan bahwa aspek-aspek seperti *intrusion of personal life into work (IPLW)* dan *intrusion of work into personal life (IWPL)* menjadi faktor yang sering mengganggu keseimbangan studi dan kehidupan pribadi. Sementara itu, aspek WEPL dan PLEW menunjukkan adanya potensi positif, namun belum maksimal dirasakan oleh mahasiswa.
6. Setelah pelatihan *self management* diberikan pada kelompok eksperimen, hasil analisis *independent sample t test* dan *paired Sample t test* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat *study life balance* dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok kontrol yang tidak menerima pelatihan tidak mengalami perubahan berarti pada nilai *post test*. Pelatihan juga memberikan dampak psikologis positif, seperti rasa lega, peningkatan kesadaran diri, serta keterlibatan aktif peserta dalam diskusi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self managemen* terbukti efektif dalam meningkatkan *study life balance* mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa dengan tingkat keseimbangan awal yang rendah hingga sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian maka peneliti mengajurkan beberapa saran untuk perkembangan penelitian selanjutnya. Adapun saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

a. Pengembangan Model Pelatihan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model pelatihan *self management* yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel psikologis lain seperti regulasi emosi, manajemen stres, dan strategi coping agar teori mengenai *study life balance* semakin kuat dan relevan dengan perkembangan mahasiswa saat ini.

b. Memperluas Variabel Penelitian

Studi berikutnya perlu menambahkan variabel moderator atau mediator, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, atau beban akademik, untuk memperkaya pemahaman teoretis mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *study life balance*.

c. Penggunaan Instrumen yang Lebih Objektif

Untuk memperkuat dasar teoritis, penelitian dapat menggunakan instrumen pengukuran tambahan seperti observasi, wawancara mendalam, atau penilaian pihak ketiga. Hal ini bertujuan mengurangi bias *self report* dan menghasilkan data yang lebih kokoh secara ilmiah.

d. Replikasi pada Populasi Lebih Luas

Agar teori mengenai efektivitas pelatihan *self management* semakin kuat, penelitian dapat direplikasi pada populasi yang lebih beragam, baik dari kota lain, tingkat pendidikan berbeda, maupun kondisi akademik yang bervariasi.

2. Saran praktis

a. Pelaksanaan Pelatihan Secara Berkala

Lembaga pendidikan disarankan menyelenggarakan pelatihan *self management* secara rutin agar mahasiswa mampu membentuk kebiasaan positif terkait pengelolaan waktu, stres, dan prioritas akademik.

b. Pendampingan Lanjutan (Follow-up)

Mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan sebaiknya diberikan sesi tindak lanjut agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Ini dapat berupa mentoring, monitoring mingguan, atau group coaching.

c. Penyediaan Layanan Konseling

Kampus perlu menyediakan layanan konseling lebih kusus di kota Bekasi yang mudah diakses untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi.

