

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik adalah sebanyak 51.3%, dan yang kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik adalah sebanyak 48.7%.
2. Mahasiswa yang mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik, seluruhnya mampu melakukan ketiga fase dalam siklus *self-regulation*, yaitu fase *forethought*, fase *performance/ volitional control*, serta fase *self-reflection*.
3. Mahasiswa yang kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik, seluruhnya kurang mampu melakukan fase *performance/ volitional control*, dan sebagian besar kurang mampu melakukan fase *forethought* serta fase *self-reflection*.
4. Faktor lingkungan sosial yang menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik mahasiswa adalah faktor *modelling* dan *feedback* dari orang tua, target yang ditetapkan dosen, dan juga target teman-teman kuliah mahasiswa.

5. Faktor lingkungan fisik yang menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik mahasiswa adalah faktor jadwal kuliah, serta jadwal ujian.

5.2 Saran

5.2.1 Saran teoretis

1. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lanjutan, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan jika ingin melakukan penelitian yang lebih mendalam terhadap mahasiswa dari tingkatan semester yang berbeda ataupun mahasiswa dari jurusan lain.
2. Bagi penelitian selanjutnya, dapat melakukan penelitian korelasional mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik.

5.2.2 Saran praktis

1. Bagi pihak fakultas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memberikan masukan pada para dosen wali, dan dosen pengajar yang lain untuk membangun kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik mahasiswa, seperti penetapan target nilai kelulusan suatu mata kuliah oleh dosen yang bersangkutan, yang harus dicapai oleh mahasiswa sehingga mahasiswa lebih termotivasi untuk mencapai target tersebut.

2. Bagi para mahasiswa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri mengenai kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik, seperti melihat bagaimana penetapan target dan strategi belajar, pelaksanaan strategi tersebut, dan juga apakah dengan strategi tersebut target yang ditetapkan dapat tercapai. Dengan mengevaluasi kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik tersebut, diharapkan para mahasiswa dapat menyadari pentingnya kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk dapat mencapai hasil yang lebih optimal.