

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswa/i pelatihan *self-regulation* fase *forethought* mengalami peningkatan kemampuan *self-regulation* fase *forethought*, dari ragu-ragu menjadi mampu melakukan perencanaan mengenai kegiatan akademiknya, hal ini menandakan bahwa modul pelatihan *self-regulation* fase *forethought* ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *self-regulation* fase *forethought*.
2. Siswa/i menghayati bahwa pelatihan *self-regulation* fase *forethought* ini berguna, menarik dan mendorong mereka untuk melaksanakan hasil yang mereka dapatkan dari setiap sesi. Hal ini menunjang terjadinya peningkatan kemampuan *forethought* setelah diberikan pelatihan.
3. Kemampuan siswa/i pada sub-aspek *goal setting*, *self-efficacy*, *outcome expectation*, *strategic planning* dan *goal orientation* mengalami peningkatan, sementara untuk sub-aspek *intrinsic interest/ value* siswa/i telah memiliki kemampuan yang memadai sebelum diberikan pelatihan.
4. Sebagian besar siswa/i yang mengalami peningkatan kemampuan *strategic planning* dan *goal orientation* menyebutkan bahwa orang tua sangat berperan dalam mengawasi dan mengarahkan kegiatan belajar

mereka. Usia siswa/i yang berkisar antara 14-16 tahun, saat ini berada pada fase remaja awal, membuat mereka masih sangat membutuhkan peran orang dewasa khususnya orang tua untuk menunjang terbentuknya *self-regulation* fase *forethought*

## **5.2. Saran**

### **5.2.1. Saran Praktis**

1. Kepada siswa yang mengalami peningkatan kemampuan *self-regulation* fase *forethought* bidang akademik, agar dapat mempertahankan kemampuan tersebut. Bagi siswa yang masih berada pada kategori ragu-ragu mengenai kemampuan *self-regulation* fase *forethought*-nya agar dapat meminta bantuan dari pihak-pihak yang dapat memberikan bantuan seperti orang tua dan guru untuk mengawasi kegiatan belajar sehingga jadwal belajar yang dibuat dapat ditepati, mematuhi aturan dan saran yang diberikan oleh orang tua dan guru serta mematuhi peraturan sekolah sehingga pada akhirnya siswa dapat mencapai target nilai yang telah ditetapkan.
2. Kepada Pusat Konseling SMP “X” Bandung, agar secara konsisten dan intensif memberikan pendampingan kepada siswa melalui kegiatan konseling baik individual maupun kelompok untuk membicarakan mengenai target nilai yang dibuat oleh para siswa serta kesulitan-kesulitan

yang dialami siswa untuk mencapai target nilai yang telah mereka tetapkan.

3. Kepada guru wali kelas dan guru bidang studi, agar memberikan pendampingan secara personal kepada siswa supaya dapat mematuhi jadwal belajar yang telah mereka buat dan mengawasi kegiatan belajar siswa di sekolah.
4. Kepada orang tua, agar memberikan pendampingan kepada siswa/i mengingat usia siswa/i yang masih sangat membutuhkan arahan dan dukungan dari orang tua. Orang tua dapat mengarahkan siswa/i untuk mematuhi jadwal belajar yang telah mereka buat, mengawasi kegiatan belajar siswa/i di rumah dan memberikan penghargaan kepada siswa/i jika siswa/i tersebut berhasil mematuhi jadwal belajar yang telah mereka buat ataupun teguran ketika siswa/i tidak mematuhi jadwal belajar.

### **5.2.2. Saran Penelitian**

1. Mengingat penelitian ini hanya merancang modul pelatihan *self-regulation* pada fase *forethought*, penelitian selanjutnya disarankan untuk merancang modul pelatihan untuk fase *performance* dan *self-reflection* agar didapatkan modul pelatihan yang lengkap untuk ketiga fase *self-regulation*.
2. Merujuk pada kesimpulan penelitian yang menunjukkan bahwa orang tua sangat berperan dalam pembentukan *self-regulation*, maka penelitian

selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh peran serta orang tua terhadap pembentukan *self-regulation* bidang akademik remaja.