

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai *self-regulation* pada mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut “X” Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut “X” Bandung tergolong mampu dalam melakukan *self-regulation*, yang meliputi fase perencanaan (fase *forethought*), pelaksanaan (fase *performance or volitional control*) dan evaluasi (fase *self-reflection*). Diantara ketiga fase tersebut, persentase tertinggi jumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori mampu, berada pada fase *Forethought* dan fase *Self-reflection*.
2. Pada mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut “X” Bandung yang tergolong kurang mampu dalam melakukan *self-regulation*, sebagian besar dari mereka kurang mampu dalam melakukan ketiga fase *self-regulation* yang meliputi fase perencanaan (fase *forethought*), pelaksanaan (fase *performance or volitional control*) dan evaluasi (fase *self-reflection*).
3. Berdasarkan data yang diperoleh dari data penunjang, menunjukkan bahwa baik mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut “X” Bandung yang tergolong mampu dan kurang mampu dalam melakukan

*self regulation*, ternyata mereka sama-sama menghayati mendapat dukungan dari faktor lingkungan fisik dan faktor lingkungan sosial.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Teoritis**

Saran teoritis yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti *self-regulation* untuk meneliti lebih mendalam tentang pengaruh faktor lingkungan fisik dan faktor lingkungan sosial pada kemampuan *self-regulation* mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut "X" Bandung
2. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti *self-regulation* untuk meneliti lebih mendalam tentang fase *performance or volitional control* dari mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut "X" Bandung yang tergolong mampu melakukan *self-regulation*, khususnya pada sub aspek *self-instruction* dan *attention focusing* (dalam aspek *Self-control*) serta *self-recording* dan *self-experimentation* (dalam aspek *Self-observation*)

### **5.2.2 Saran Praktis**

Saran praktis yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Disarankan kepada pihak penyelenggara program studi Jurusan Teknik Mesin agar dapat mengarahkan mahasiswa melalui program pelatihan *self-regulation* yang berguna dalam upaya meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

2. Disarankan kepada para dosen wali agar lebih meningkatkan upaya untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*) mahasiswa dalam kegiatan belajar, salah satu cara dengan melakukan pemantauan serta bimbingan terhadap pelaksanaan rencana kegiatan belajar yang telah ditetapkan mahasiswa, khususnya membantu mahasiswa yang memiliki masalah dengan prestasi akademiknya.
3. Disarankan kepada mahasiswa Jurusan Teknik Mesin semester empat di Institut "X" Bandung, untuk lebih mengenali kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*) dalam melaksanakan rencana kegiatan belajar yang telah ditetapkan, misalnya dengan membuat prioritas waktu dalam melakukan kegiatan belajar, konsisten melakukan rencana kegiatan belajar yang telah ditetapkan, dan tetap mengarah pada tujuan akademik yang ingin dicapai di semester ini atau pun di semester selanjutnya