

## ABSTRAK

Yoga Hardianto. Penelitian mengenai Perancangan Modul Pelatihan *Self-Regulation* Fase *Forethought* Bidang Akademik untuk Siswa Kelas XII di SMA “X” Bandung. Tesis ini untuk memenuhi ujian Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kurang mampunya siswa/i kelas XII di SMA “X” Bandung untuk merencanakan kegiatan belajarnya. Sebagian besar siswa/i kurang mampu dalam menentukan target nilai yang realistis, kurang yakin akan kemampuan mereka dalam mencapai target yang ditetapkan, dan sulit menentukan prioritas kegiatan dalam menyusun strategi untuk mencapai target yang ditetapkan. Fenomena tersebut mengarah kepada *self-regulation* fase *forethought* (perencanaan). Berangkat dari gejala tersebut, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan itu melalui pelatihan *self-regulation* fase *forethought* bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh modul pelatihan yang efektif yang dapat meningkatkan kemampuan *self-regulation* fase *forethought* bidang akademik pada siswa/i kelas XII di SMA “X” Bandung yang terukur melalui evaluasi pelatihan terhadap *level reaction* dan *level learning*.

Sampel pada penelitian ini 23 siswa/i kelas XII di SMA “X” Bandung. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Self-Regulation* fase *forethought* yang dimodifikasi dari kuesioner *Self-Regulation* fase *forethought* bidang akademik yang disusun oleh R.Sanusio Soesanto (2009). Validitas alat ukur berkisar antara 0,359 – 0,666. Hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut masuk dalam kriteria moderat dan item-item tersebut dapat dipakai. Sedangkan uji realibilitas menggunakan alpha Cronbach dengan hasil 0.526. Teknik analisis menggunakan uji beda Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan *self-regulation* fase *forethought* sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i kelas XII di SMA “X” Bandung menunjukkan reaksi yang positif terhadap pelatihan dan mengalami peningkatan kemampuan *self-regulation* fase *forethought*. Modul pelatihan ini telah teruji melalui *level reaction* dan *level learning*, namun perlu dilakukan revisi lebih lanjut untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan *self-regulation* fase *forethought*.

Saran praktis bagi guru wali kelas dan guru bimbingan konseling (BK) adalah dapat menggunakan modul pelatihan ini sebagai salah satu media untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya *self-regulation* fase *forethought* sehingga para siswa/i kelas XII di SMA “X” Bandung dapat membuat target nilai yang spesifik, strategi untuk mencapai target, dan keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai target tersebut. Saran bagi Psikolog dan *Trainer* adalah dapat menggunakan modul pelatihan *self regulation* fase *forethought* ini sebagai salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-regulation* fase *forethought* pada siswa kelas XII SMU.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	9
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Kegunaan Penelitian.....	9
1.4.1. Kegunaan Teoritis.....	9
1.4.2. Kegunaan Praktis.....	10
1.5. Metodologi Penelitian.....	11

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Teori <i>Self Regulation</i> .....	13
---	----

2.1.1.	Definisi Triadik <i>Self regulation</i> .....	12
2.1.2.	Struktur <i>system Self-regulatory</i> .....	15
2.1.3.	Pengaruh sosial dan lingkungan terhadap <i>self-regulation</i> .....	25
2.1.4.	Disfungsi <i>self-regulation</i> .....	27
2.2.	Masa Remaja.....	30
2.2.1.	Ciri-ciri masa remaja.....	32
2.2.2.	Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja.....	32
2.2.3.	Tugas perkembangan masa remaja.....	32
2.3.	Pembelajaran eksperiential.....	34
2.3.1.	Metode pembelajaran Ceramah .....	37
2.4.	Mengembangkan tujuan pelatihan aktif.....	38
2.5.	Evaluasi program pelatihan.....	44
2.6.	Kerangka pemikiran.....	49
2.7.	Asumsi Penelitian.....	63
2.8.	Hipotesis Penelitian.....	63

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1.	Metode Penelitian.....	64
3.2.	Variabel Penelitian, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	65
3.2.1.	Variabel dalam Penelitian.....	65
3.2.2.	Definisi Konseptual.....	65
3.2.2.1.	Definisi Konseptual <i>Self-Regulation Fase Forethought</i> Bidang Akademik.....	65

3.2.2.2. Definisi Konseptual Pelatihan <i>Self-Regulation Fase Forethought</i>	
Bidang Akademik.....	65
3.2.3. Definisi Operasional.....	66
3.2.3.1. Definisi Operasional <i>Self-Regulation Fase Forethought</i>	
Bidang Akademik.....	66
3.2.3.2. Definisi Operasional Pelatihan <i>Self-Regulation Fase Forethought</i>	
Bidang Akademik.....	68
3.3. Alat Ukur.....	69
3.3.1. Kuesioner <i>Self-Regulation Fase Forethought</i> Bidang Akademik.....	69
3.3.2. Data Pribadi dan Data Penunjang.....	71
3.3.3. Evaluasi Program Pelatihan.....	72
3.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	73
3.4.1. Validitas Alat Ukur.....	73
3.4.2. Reliabilitas Alat ukur.....	73
3.5. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	74
3.5.1. Populasi Sasaran.....	74
3.5.2. Karakteristik Populasi.....	74
3.5.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	73
3.6. Teknik Analisis Data.....	75
3.6.1. <i>Self-regulation</i> fase <i>Forethought</i> Bidang Akademik.....	75
3.7. Hipotesis Statistik.....	75

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1.	Gambaran Responden.....	77
4.2.	Hasil Penelitian Berdasarkan Uji Statistik.....	78
4.3.	Hasil Penelitian Berdasarkan Proses <i>Learning</i> .....	79
4.4.	Hasil Penelitian Berdasarkan Reaksi Peserta.....	83
4.5	Pembahasan Hasil Uji coba Modul Pelatihan .....	88

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1.	Kesimpulan.....	109
5.2.	Saran.....	110
5.2.1	Saran praktis.....	110
5.2.2	Saran penelitian.....	111

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1.	Proses pengukuran dan pengumpulan data evaluasi.....	46
Tabel 3.1	Rancangan pelatihan <i>Self-regulation</i> .....	66
Tabel 3.2.	Kisi-kisi Alat Ukur.....	65
Tabel 3.3.	Sistem Penilaian.....	67
Tabel 3.4.	Pengkategorian <i>Self-Regulation</i> fase <i>Forethought</i> .....	70
Tabel 4.1.	Gambaran Responden .....	75
Tabel 4.2.	Reaksi peserta terhadap keseluruhan pelatihan .....	76
Tabel 4.3.	Reaksi peserta terhadap <i>Trainer</i> dan <i>Co-Trainer</i> .....	78
Tabel 4.4.	Reaksi peserta terhadap sesi pelatihan .....	79
Tabel 4.5.	Perubahan proses <i>Learning</i> .....	81

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Siklus <i>Triadic Self-regulation</i> .....	14
Skema 2.2. Siklus <i>Self-regulation</i> .....	15
Skema 2.3. Kerangka Pemikiran.....	60
Skema 3.1. Rancangan Penelitian.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1. Kuesioner *Self-Regulation* fase *Forethought*
- Lampiran 1.2. Lembar Kontrak Belajar
- Lampiran 1.3. Lembar Kerja 01. *Throw The Ball*
- Lampiran 1.4. Lembar Kerja 02. *Who am i*
- Lampiran 1.5. Lembar Kerja 03. *Strategic Planning*
- Lampiran 1.6. Lembar Evaluasi Pelatihan
- Lampiran 1.7. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran 1.8. Hasil Uji Statistik Wilcoxon
- Lampiran 1.9. Modul Pelatihan *Self-Regulation* fase *Forethought*
- Lampiran 1.10. Perubahan Derajat *Self Regulation* fase *Forethought* Sebelum dan  
Sesudah Pelatihan
- Lampiran 1.11. Reaksi peserta terhadap sesi pelatihan