

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Modul Pelatihan *Self-Regulation* fase *forethought* ini dapat digunakan untuk meningkatkan *self Regulation* fase *forethought* pada siswa kelas XII SMU “X” Bandung”.
2. 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, dimana hal ini menandakan bahwa TIK pelatihan *self-regulation* fase *forethought* telah tercapai.
3. Siswa/i menghayati bahwa pelatihan *self-regulation* fase *forethought* ini sangat bermanfaat, sangat menarik, sehingga mendorong mereka untuk melaksanakan hasil yang mereka dapatkan dari setiap sesi. Penghayatan siswa/i seperti ini membantu proses *learning* menjadi lebih mudah sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan kemampuan *forethought* setelah diberikan pelatihan.
4. Kemampuan siswa/i pada aspek *Task Analysis* mengalami peningkatan. Sebagian besar siswa/i sudah mampu menentukan target mereka secara lebih spesifik dan mengetahui strategi dalam mencapai target tersebut. .
5. Kemampuan siswa/i pada aspek *self-motivational beliefs* mengalami peningkatan. Siswa/i menjadi lebih yakin dalam mencapai target nilai dan tertarik untuk lebih terdorong meraih target nilai yang telah mereka tetapkan.

5.2. SARAN

5.2.1. Saran Praktis

1. Kepada guru wali kelas dan guru Bimbingan Konseling (BK) 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.
2. Kepada Psikolog dan *Trainer*, 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.

5.2.2. Saran Penelitian

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti efektifitas pelatihan *self-regulation* fase *forethought*.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metoda *Time Series* untuk mengetahui apakah efek dari pelatihan *self-regulation* fase *forethought* dapat bertahan cukup lama.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti fase-fase didalam *self-regulation* secara keseluruhan.