

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil try out yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Kristen Maranatha, dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara keseluruhan metoda dan modul training yang dilakukan sudah cukup efektif dalam membantu para mahasiswa dalam membentuk *insight* dan upaya untuk mengubah pola pengaturan waktu aktifitasnya agar lebih terfokus pada studi.
2. Berdasarkan hasil *try out* tersebut juga diasumsikan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah dengan *academic performance* yang rendah, belum memiliki pengetahuan tentang *self regulation* dan belum mencoba melakukan proses *self regulation* tersebut dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu pemberian training harus melalui setiap tahapan secara utuh dan tidak bisa dipisah-pisahkan.
3. Pembentukan *self regulation* bukan hal yang mudah untuk dicapai dan memerlukan proses yang berkesinambungan, serta dikontrol dan dipantau secara terus menerus untuk menjaga konsistensi dan agar perubahan dapat lebih menetap. Oleh karena itu sangat diperlukan peran serta orang lain seperti anggota keluarga maupun dosen pembimbing, untuk selalu mengarahkan dan mengontrol konsistensi mereka dalam melakukan *self regulation*, khususnya dalam mengatur waktu dan prioritas aktifitas mereka.

4. Efektifitas kegiatan tahap pertama training ditunjukkan dengan adanya kesediaan dari setiap peserta untuk mengikuti seluruh kegiatan Training secara utuh.
5. Efektifitas kegiatan tahap kedua training ditunjukkan dengan sudah munculnya kesadaran peserta tentang pentingnya melakukan proses *self regulation* dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari.
6. Efektifitas kegiatan tahap ketiga training ditunjukkan dengan sudah munculnya *insight* (perubahan paradigma) pada diri setiap peserta untuk mulai melakukan *self regulation*. Bentuk kongkrit dari kegiatan yang dinyatakan peserta adalah dalam bentuk upaya memprioritaskan kegiatan studi dibandingkan dengan dengan aktifitas lain dan menentukan langkah-langkah yang akan mereka lakukan untuk lebih fokus pada kegiatan studi.
7. Efektifitas kegiatan *action plan* sampai sejauh ini dapat diketahui dari hasil evaluasi yang menunjukkan adanya upaya konsisten dari setiap peserta untuk melaksanakan *action plan* yang sudah mereka buat.
8. Tujuan membangun kualitas diri yang lebih mendukung efektifitas belajar serta mengarahkan lingkungan agar dapat mendukung proses belajar, sampai sejauh ini belum bisa diketahui mengingat jangka waktu pelaksanaan *action plan* yang hanya dua minggu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan rekomendasi perbaikan rancangan pelatihan, yaitu :

1. Agar pelatihan dapat dilaksanakan sesuai dengan rancangan pelatihan yang dibuat, maka jumlah peserta minimal berjumlah 10 orang dan harus berpasangan, dengan pertimbangan setiap peserta akan saling memberikan kontrol selama proses pelatihan dari minggu pertama tahapan *unfreezing*, tahapan *moving & performance* hingga minggu kedua tahapan *implementation*. Ditetapkannya jumlah peserta minimal 10 orang berdasarkan pemikiran karena pada tahapan *performance* dilakukan kegiatan diskusi, sehingga setiap peserta bisa saling memberikan masukan, memperkaya masukan, fakta maupun pengalaman untuk penguatan paradigma berpikir peserta.
2. Idealnya selama pelatihan, setiap peserta berpasangan dan setiap pasangan sebaiknya dibimbing oleh satu orang mentor, dan apabila jumlah mentor terbatas maka setidaknya 2 – 3 pasang peserta dibimbing oleh satu mentor. Fungsi dari mentor adalah memantau perkembangan pelaksanaan *action plan* yang dilakukan per satu bulan.
3. *Action plan* dipantau oleh mentor yang ditunjuk selama minimum tiga bulan, dengan tujuan untuk pengkondisian (*conditioning*) perilaku baru, yang kemudian dievaluasi (per-pasangan peserta) satu bulan sekali disertai *sharing* mengenai perkembangan-perkembangan dan hambatan-hambatan yang dialami peserta.

4. Agar pelaksanaan training dapat dicapai secara optimal maka pelaksanaan training harus dilakukan selama dua hari (hari pertama berjarak dua minggu dengan hari kedua).
5. Sebelum training digunakan, terlebih dahulu harus dilakukan *assessment* untuk melokalisir masalah agar menjadi lebih terperinci pada masalah regulasi waktu.