

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

1. Berdasarkan uji coba ternyata kemampuan *forethought* sesudah mengikuti training *self regulation* menunjukkan peningkatan yang signifikan.
2. Peningkatan yang cukup signifikan ditemukan pula dalam sub aspek kemampuan *forethought* yaitu *goal setting*, *strategic planning*, *self efficacy*, yang paling signifikan adalah dalam *outcome expectation dan intrinsic interest/value*, namun kurang signifikan dalam kemampuan *goal orientation*.
3. Secara keseluruhan terhadap setiap sesi dalam training *self regulation*, menunjukkan peserta training menunjukkan penghayatan berguna, menarik dan mendorong mereka untuk melaksanakan kesimpulan yang mereka dapat dari setiap sesi.

5.2. SARAN

1. Merancang dan meneliti pelatihan dalam sub aspek *self regulation* yang lain yaitu *performance and volitional control* dan *self reflection*
2. Menerapkan penelitian yang sama untuk kegiatan belajar mata kuliah tertentu yang selama ini dirasakan sulit.

3. Kepada pihak fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha melaksanakan training ini untuk pembinaan mahasiswa disetiap angkatan agar terbiasa utk membuat perencanaan studi yang efektif ; sehingga dapat diharapkan masa studinya tepat waktu.
4. Kepada dosen wali untuk memanfaatkan dengan menindak lanjuti dalam kegiatan bimbingan khususnya di awal semester baru dalam menentukan rancangan studi, mata kuliah yang akan dikontrak mahasiswa di semester berikutnya.
5. Kepada mahasiswa untuk memanfaatkan hasil pelatihan ini di semester-semester berikutnya khususnya dalam menentukan rancangan studi, mata kuliah yang akan dikontrak mahasiswa di semester berikutnya, agar kegiatan belajarnya dapat lebih focus.