

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Setelah mengikuti program psikoedukasi perencanaan kerja, sebagian besar peserta menunjukkan adanya peningkatan regulasi diri fase *forethought*. Hal ini menandakan bahwa modul psikoedukasi perencanaan kerja dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan regulasi fase *forethought* bidang pekerjaan.
2. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan kemampuan regulasi diri dari cukup mampu menjadi mampu membuat perencanaan mengenai kegiatan kerjanya, sehingga dapat diartikan bahwa tujuan program psikoedukasi ini tercapai.
3. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan pada kedua aspek kemampuan regulasi diri yaitu aspek *task analysis* dan aspek *self-motivational beliefs*. Hal ini di tunjang oleh peningkatan sub aspek yang terkandung di dalamnya terutama aspek *strategic planning*, *outcome expectation*, dan *goal orientation*.
4. Peningkatan aspek *task analysis* peserta menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memiliki pemahaman dalam menentukan dan merencanakan pencapaian target-target mereka secara lebih spesifik.
5. Peningkatan aspek *self-motivational beliefs* peserta menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih yakin dalam mengelola kemampuan diri untuk

mencapai target dan tertarik untuk lebih termotivasi mencapai target-target pekerjaan yang mereka tentukan.

6. Seluruh peserta menghayati bahwa program psikoedukasi perencanaan kerja ini menarik dan bermanfaat sehingga peserta tergugah untuk melaksanakan hasil yang mereka dapatkan dari setiap sesi program. Hal ini dapat membantu proses pembelajaran menjadi lebih mudah sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan regulasi diri.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi pihak Human Resources (HR), dapat menggunakan program psikoedukasi perencanaan kerja ini sehingga karyawan dapat memahami pentingnya perencanaan target kerja yang spesifik, pentingnya menentukan strategi kerja untuk mencapai target dan keyakinan diri untuk dapat mencapai target kerja yang spesifik.
2. Bagi psikolo sebagai helper atau *psychoeducator* dapat menggunakan modul psikoedukasi sebagai salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri fase *forethought* bidang pekerjaan.

### 5.2.2 Saran Teoritis

1. Dikarenakan keterbatasan penelitian ini, untuk peneliti lainnya untuk melanjutkan ataupun mereplikasi penelitian ini dengan perbaikan modul khususnya sesi yang bertujuan meningkatkan aspek *goal setting*, *self-*

*efficacy* dan *intrinsic interest*\value melalui perubahan variasi metode penyampaian materi.

2. Untuk peneliti lainnya disarankan untuk merancang penelitian untuk fase *performance/volitional control* dan fase *self-reflection* pada karyawan dengan masa perkembangan remaja akhir sehingga dapat diperoleh penelitian dan pelatihan yang lengkap untuk kemampuan regulasi diri bidang pekerjaan.
3. Untuk peneliti lainnya untuk meneliti uji efektivitas dari program psikoedukasi perencanaan kerja terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri dengan sampel yang lebih banyak.