

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini berupa pengembangan *self-help book* untuk mengatasi stres akademik dengan menggunakan teknik *self-instruction* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri Unggulan Mohammad Husni Thamrin Jakarta. Penelitian ini di mulai melalui tahap studi pendahuluan dengan hasil bahwa peneliti melihat adanya masalah terkait stres akademik yang dialami oleh peserta didik karena padatnya jam pelajaran, banyaknya tugas dan kegiatan di sekolah maupun di asrama. Peneliti juga menyebar angket media untuk melihat pilihan media yang diminati peserta didik. Sehingga, media *self-help book* ini dapat dikembangkan sesuai minat dari peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (RnD) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE. Namun, karena keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini tidak sampai pada tahap implementasi dan evaluasi. Media *self-help book* ini berisi materi stres akademik, lembar kerja dan simulasi, serta ilustrasi gambar yang memudahkan pembaca dalam memahami informasi yang tersedia serta memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah stres akademik.

Berdasarkan hasil evaluasi formatif dilakukan oleh ahli media dan ahli materi. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut mendapatkan hasil tingkat validitas media sebesar 88,8% dan masuk kategori sangat layak. Sementara itu, hasil tingkat validitas materi sebesar 84,7% dan masuk dalam kategori sangat layak.

Menurut ahli *media Self-help book* untuk mengatasi stres akademik sudah dibuat dengan baik dengan prosedur yang operasional. Namun, masih terdapat beberapa kelemahan yang harus di perbaiki dalam *self-help book* ini seperti perlu adanya asesmen diri untuk membantu peserta didik memahami kondisi stres akademik yang dialami. Perlu diperjelas pendekatan/ strategi/ teknik/ atau prosedur yang digunakan untuk mengatasi setiap gejala stres akademik. Selain itu, penggunaan judul buku lebih baik menggunakan bahasa Indonesia, serta menggunakan bahasa yang lebih mudah dipahami oleh peserta didik tingkat SMA.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa implikasi dari penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini tidak sampai pada tahap implementasi dan evaluasi, sehingga dalam penelitian ini tahapan ADDIE tidak dilakukan secara

lengkap. Oleh karena itu, diperlukan adanya evaluasi terkait penelitian pengembangan media *self-help book* ini.

2. Penggunaan media *self-help book* ini menjadi alternatif bagi guru BK maupun peserta didik dalam mengatasi masalah stres akademik. Sehingga, guru BK dan peserta didik tidak perlu melakukan konseling tatap muka beberapa kali, melainkan cukup satu pertemuan saja dan selanjutnya peserta didik bisa menggunakan *self-help book* ini secara mandiri untuk mengatasi permasalahan terkait stres akademik yang dialami.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka terdapat saran-saran sebagai berikut:

1. Media *self-help book* ini dapat digunakan sebagai media bantu bagi guru BK dalam melakukan tindakan kuratif untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik yang dialaminya. Media ini dapat digunakan secara individual oleh peserta didik maupun melalui bantuan dan bimbingan dari guru BK dalam memberikan layanan konseling individu yang akan didukung oleh media *self-help book* ini.
2. Penelitian hanya terbatas sampai uji validitas media dan materi karena kondisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan uji

ketercapaian tujuan instruksional. Sehingga penelitian selanjutnya dapat melakukan uji ketercapaian instruksional.

3. Penelitian belum sampai pada tahap menguji keefektifan media, sehingga penelitian selanjutnya dapat memperluas penelitian sampai pada tahap implementasi dan evaluasi.

