

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme pada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta. Disimpulkan bahwa media buku bantuan diri yang telah dibuat memiliki komponen yang sangat layak sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan optimisme pada peserta didik.

Penelitian ini menggunakan model *Desain Based Research* dengan melalui tiga tahapan yang dilalui yaitu dengan analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi serta evaluasi dan refleksi. Penelitian ini, dibatasi hanya sampai pada tahap evaluasi pada pengujian *alpha* yang di mana hanya pada mengetahui kelayakan media dan materi pada buku bantuan diri yang dibuat. Hal tersebut terjadi karena adanya keterbatasan waktu dalam penelitian ini.

Hasil yang diperoleh dari evaluator media dan materi didapatkan hasil dengan persentase 90% dengan kategori sangat layak untuk hasil dari uji kelayakan media sementara untuk uji kelayakan materi mendapatkan persentase 85% dengan kategori sangat layak.

Media buku bantuan diri terdiri dari delapan bab yang dilengkapi dengan materi mengenai optimisme, cara mengukur optimisme melalui sebuah instrumen *Life Orientation Test-revised*, dilengkapi dengan cara mengembangkan sikap optimisme, mendapat dukungan sosial, mempertahankan kesehatan mental dan fisik serta mengukur kesejahteraan. Selain itu, dalam buku juga dilengkapi dengan lembar kerja, aktivitas-aktivitas kreatif dan kegiatan yang refleksi.

Media buku bantuan diri yang dibuat memiliki kelebihan dan kekurangan serta saran dari uji ahli media dan materi. Kelebihan yang dimiliki dari buku bantuan diri mengenai optimisme ini memiliki ilustrasi buku yang menarik untuk dibaca oleh remaja, materi yang disampaikan sudah sesuai dengan remaja, Tema sangat penting untuk remaja, latihan-latihan yang sudah sangat tepat bagi remaja, pilihan sub tema dan lembar kerja sudah tepat untuk remaja serta buku bantuan diri ini sudah layak digunakan oleh remaja dan peserta didik untuk mengembangkan pemahaman optimisme.

Sementara buku bantuan diri mengenai optimisme ini pun terdapat kekurangan yang dimana ilustrasi gambar lebih cocok untuk peserta didik tingkat SMP dan perlu adanya mengganti *font* agar buku ini lebih menarik lagi. Selain itu, terdapat saran yaitu buku bantuan diri

ini sebaiknya tidak dicetak dengan menggunakan kertas *art paper* karena ada lembar kerja yang perlu ditulis.

## B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian pengembangan media buku bantuan diri mengenai optimisme pada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta yang telah teruji memiliki implikasi kelayakan sangat layak dalam materi maupun medianya. Adapun implikasi yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Media buku bantuan diri yang dikembangkan oleh peneliti untuk memberikan informasi, menambah pemahaman dan wawasan remaja khususnya peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta mengenai optimisme. Berdasarkan pengujian media dan materi, buku bantuan diri sudah sesuai dengan remaja dari segi desain materi, ilustrasi, dan bahasa.
2. Buku bantuan diri mengenai optimisme ini dapat digunakan secara mandiri oleh remaja khususnya peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta mengembangkan kemampuan optimisme dalam diri yang dapat dilakukan secara mandiri dengan fleksibel di mana dan kapan saja.
3. Buku bantuan diri optimisme cocok sebagai pedoman dan penunjang bagi guru dan peserta didik sebagai sebuah media pendamping layanan bimbingan kelompok yang memberikan pemahaman

mengenai optimisme serta sebuah cara mengembangkannya agar peserta didik dapat mempunyai pemahaman optimisme dan memandang masa depan dengan optimis.

4. Penggunaan buku bantuan diri ini untuk peserta didik agar dapat secara mandiri mempelajari materi yang tersedia di dalam *self-help book* dan membantu dirinya untuk memahami potensi yang dimilikinya. Sedangkan Penyajian dalam bimbingan kelompok dapat dilakukan pertemuan dibahas secara bersama-sama, kemudian pertemuan selanjutnya dijadikan pekerjaan rumah, dan berulang sampai pertemuan yang disepakati selesai.
5. Media buku bantuan diri dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan kemampuan optimisme kepada tingkat yang lebih luas.

### C. Saran

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Buku bantuan diri optimisme dapat digunakan sebagai media layanan yang lain seperti konseling kelompok atau konseling individu atau layanan komunitas untuk mengembangkan kemampuan optimisme setelah dilakukan uji keefektifan dan kebermanfaatannya.

2. Bagi peneliti lain diharapkan buku bantuan diri atau penelitian ini dapat lebih dikembangkan dan dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan sebagai cara untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki peserta didik tentang cara mengembangkan optimisme.
3. Bagi peneliti lanjutan yang tertarik membahas tentang hal yang sama mungkin dapat dilakukan di skala sekolah dasar, menengah pertama atau tingkat perguruan tinggi maupun masyarakat luas.
4. Penelitian ini dapat dilanjutkan untuk mengetahui keefektifan dan kebermanfaatan dari media buku bantuan diri mengenai optimisme sampai pada tahap refleksi yang mana harus melalui uji coba kepada peserta didik. Sehingga dapat mengetahui keefektifan media buku bantuan diri ini.
5. Penelitian selanjutnya juga dapat mengaplikasikan media buku bantuan diri mengenai optimisme yang sudah dikembangkan melalui metode eksperimen kepada peserta didik sehingga dapat mengetahui kebermanfaatannya dengan menggunakan RPL yang sudah di buat.
6. Peserta didik dalam pengetahuan mengenai diri dan memahami pandangan masa depan dengan positif serta mengajak pembaca untuk membangkitkan semangat menerapkan ide-ide dan manfaat yang didapatkan dari *self-help book*.