

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Pada penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* dalam meningkatkan *mindful self-care* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Dalam penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu untuk pengumpulan data yang dibutuhkan dengan menggunakan *mindful self-care scale* (MSCS), kuesioner kebutuhan mengenai media, dan mewawancarai mahasiswa.

Selanjutnya data yang telah diperoleh memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa, dan melihat juga apa yang dibutuhkan oleh mahasiswa terkait media *self-help book*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil wawancara juga menyatakan bahwa mahasiswa belum pernah mengenal dan membaca *self-help book* dan mereka sangat tertarik untuk membaca *self-help book*. Peneliti mewawancarai mahasiswa mengenai kondisi pada masa pandemi Covid-19, mereka menyatakan bahwa mereka merasakan dampak dari pandemi Covid-19 ini yaitu beban dan tuntutan selama pembelajaran daring diberlakukan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Design Based Research*. Penelitian ini hanya berfokus pada struktur internal desain

namun peneliti juga memperhatikan keberfungsian dari desain, sehingga dapat diujikan berdasarkan kekuatan dan kelayakannya.

Pengembangan *self-help book* ini juga telah melewati tahap-tahap evaluasi formatif yang dilakukan oleh dosen ahli media, dosen ahli materi, dan uji pengguna. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut diperoleh hasil validasi media sebesar 86,36%, hasil validasi ahli materi sebesar 85%, dan hasil validasi uji keterbacaan sebesar 86,25%. Hasil validasi yang didapatkan tersebut berada pada kategori sangat layak.

Keunggulan dalam *self-help book* ini yaitu 1) pembahasan yang menarik untuk dibaca, membuat penasaran bagi pembacanya, pembahasan dalam bukunya mudah dipahami karena menggunakan bahasa yang santai dan tidak baku; 2) *self-help book* yang dikembangkan sangat informatif dan bersifat universal terhadap menjaga kesehatan fisik juga mental. Kekurangan dalam *self-help book* yang dikembangkan yaitu lebih banyak pembahasan dibandingkan dengan gambar/ilustrasinya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa implikasi dalam *self-help book* yang dikembangkan yaitu sebagai berikut:

1. *Self-help book* ini dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai media untuk meningkatkan *mindful self-care*
2. Mahasiswa memiliki keterampilan dalam *mindful self-care* secara mandiri tanpa membutuhkan orang yang profesional.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa rekomendasi yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan hanya sampai pada tahap evaluasi, sehingga untuk peneliti-peneliti selanjutnya dapat melanjutkan pada tahap refleksi maupun intervensi.
2. Penelitian ini memiliki keterbatasan hanya sampai uji keterbacaan saja, sehingga untuk peneliti-peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dengan melakukan uji ketercapaian tujuan
3. *Self-help book* yang dikembangkan belum sampai pada tahap uji efektivitas, sehingga untuk peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa dapat melanjutkan pada tahap uji efektivitas.

