

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengembangan media video tutorial latihan relaksasi otot progresif hadir sebagai alternatif untuk membantu pihak sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik menggunakan teknik baru dalam media bimbingan dan konseling yaitu latihan relaksasi otot progresif yang telah di validasi oleh satu ahli media, satu ahli bimbingan dan konseling, dan satu guru bimbingan dan konseling. Peranan media dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik mencapai tugas perkembangan dengan lebih optimal apabila dalam pelaksanaannya didukung pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga menjadi lebih efektif.

Hasil validasi oleh satu ahli media, satu ahli bimbingan dan konseling, dan satu guru bimbingan dan konseling dengan perolehan nilai 76,2% dari ahli media, 88,1% dari ahli konseling, dan 94,1% dari guru bimbingan dan konseling. Video tutorial latihan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan layak untuk di ujicobakan di lapangan.

## **B. Implikasi**

Video tutorial latihan relaksasi otot progresif telah dilakukan divalidasi oleh satu ahli media, satu ahli konseling, dan satu guru bimbingan dan konseling menghasilkan kesimpulan layak untuk di ujicobakan di lapangan dengan revisi.

Sehingga jika video tutorial dilaksanakan di sekolah maka peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan relaksasi otot progresif dengan baik. Video tutorial tersebut dapat digunakan seperti untuk menurunkan kecemasan, menurunkan stres, serta mengendalikan amarah.

Ketersediaan video tutorial tersebut membuat guru bimbingan dan konseling mendapatkan alternatif media untuk membantu peserta didik mempraktikkan dan memahami relaksasi otot progresif dalam bimbingan kelompok. Selain itu, pelaksanaan video tutorial dapat dijadikan sebagai alternatif media untuk membantu peserta didik mempraktikkan relaksasi otot progresif dalam bimbingan kelompok. Hal tersebut bertujuan agar peserta didik mampu meningkatkan kemampuan serta mengontrol diri dengan baik. Penerapan video tutorial mengenai otot relaksasi progresif diterapkan pada peserta didik yang membutuhkan inovasi dalam pelayanan bimbingan.

### **C. Saran**

#### 1. Kepala Sekolah

Kepala sekolah mensosialisasikan video tutorial latihan relaksasi otot progresif pada guru bimbingan dan konseling.

#### 2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling menggunakan video tutorial latihan relaksasi otot progresif dalam layanan bimbingan kelompok.

#### 3. Peneliti Selanjutnya

Video tutorial ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya agar menguji cobakan video tutorial ini di lapangan.

