

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media video tutorial *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi stres merupakan media yang dapat dikembangkan untuk memberikan pengetahuan keterampilan baru dengan tampilan yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik. Pengembangan media video tutorial yang telah dibuat ditujukan kepada remaja khususnya pada peserta didik di SMAN 68 Jakarta telah memenuhi komponen yang sangat baik digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Dalam mengembangkan video tutorial *mindfulness-breathing meditation*, peneliti menggunakan model *Design Based Research* melalui 3 tahapan, yaitu tahap analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, peneliti hanya melakukan penelitian sampai tahap evaluasi uji ahli media dan uji ahli materi saja untuk menghasilkan media bimbingan konseling yang layak dan valid. Hal itu terlihat dari hasil validasi ahli media dengan persentase sebesar 90,90% dengan kategori sangat layak. serta, hasil

validasi ahli materi dengan persentase sebesar 100% dengan kategori sangat layak.

Media video tutorial ini dilengkapi dengan isi materi mengenai tekanan stres pada remaja dan keterampilan *mindfulness-breathing meditation*, pemain atau instruktur, *background*, tulisan, warna, dan gambar asli yang dapat mendukung penyampaian informasi melalui video tutorial yang lebih jelas. Dari media ini juga terdapat beberapa kelebihan dan kelemahan atau saran dari ahli media ataupun ahli materi. Kelebihan tersebut yaitu memiliki penjelasan sangat detail, cara penyampaian yang sederhana, mudah dipahami, dan tutorial video sangat rinci dan baik sehingga sangat memfasilitasi pengguna untuk dapat berlatih *mindfulness-breathing meditation*. Sementara, kelemahan dari video tutorial ini antara lain perlunya tulisan tingkatan stres pada background untuk membantu pengguna cepat dalam mengidentifikasi tingkatan stresnya dan volume *background* yang lebih tinggi dari suara narator. Akan tetapi, dari saran yang diperoleh peneliti sudah memperbaikinya.

B. Implikasi

Media video tutorial *mindfulness-breathing meditation* ini dalam dunia pendidikan khususnya pada layanan bimbingan dan konseling sangatlah penting. Media ini memberikan implikasi kepada guru BK

ataupun peserta didik. Dengan adanya video tutorial ini, dapat membantu guru BK dalam menunjang tugas guru BK dalam memberikan layanan layanan bimbingan konseling yang lebih menarik kepada peserta didik karena dilengkapi dengan media. Media video tutorial ini juga sangat membantu, karena dapat digunakan waktu pandemi atau keadaan yang memungkinkan untuk melakukan layanan bimbingan konseling secara virtual atau daring. Media video tutorial ini juga sangat menghemat pengeluaran, dimana tidak perlu dicetak dan dapat digunakan berkali-kali dengan kemungkinan kerusakan yang minim.

Sementara, bagi peserta didik, video tutorial ini dapat meningkatkan daya tarik dan perhatiannya karena media terlihat lebih tajam dan mudah dicerna karena tidak hanya harus membaca materi. Video tutorial ini juga dapat membantu peserta didik agar lebih mudah memahami materi mengenai suatu keterampilan *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi tekanan stres yang dirasakannya. Khususnya disaat waktu pandemi ini yang sangat membantu peserta didik dapat membuat dirinya terus merasa tenang, sehat dan bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, media video tutorial ini sangat mudah penggunaannya bagi peserta didik di zaman kini, karena dapat digunakan dimana saja dan kapan saja.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka terdapat saran-saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini dapat dilanjutkan bagi peneliti selanjutnya sampai tahap refleksi yang mana harus melalui tahap uji coba kepada peserta didik. Sehingga dapat mengetahui keefektifan media video tutorial *mindfulness-breathing meditation*.
2. Penelitian selanjutnya juga dapat untuk mengaplikasikan media video tutorial *mindfulness-breathing meditation* yang sudah dikembangkan melalui metode eksperimen kepada peserta didik, sehingga dapat diketahui kebermanfaatannya dengan menggunakan RPL yang telah di buat.
3. Kepada pihak sekolah dan khususnya guru BK diharapkan selalu melakukan pengecekan berkala untuk melihat keberfungsian media ini sehingga dapat selalu untuk digunakan pada setiap layanan bimbingan kelompok.