

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah buku panduan pelatihan untuk mengelola stres akademik pada siswa SMK. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan panduan pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi stres akademik siswa SMK. Buku ini dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mengelola stres akademik bagi siswa. Menurut Wikipedia, pelatihan adalah kegiatan untuk mengembangkan keterampilan atau pengetahuan dalam area kompetensi tertentu, baik untuk diri sendiri maupun orang lain yang dianggap bermanfaat. Dalam pandangan Henry Simamora dalam (Martina & Syarifuddin, 2014), pelatihan adalah metode untuk memotivasi dan meningkatkan keterampilan kerja, termasuk melalui pemberian konseling terkait perilaku karyawan yang diikuti dengan penyelenggaraan training.

Hasil evaluasi dari ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk menunjukkan bahwa panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengelola stres akademik pada siswa SMK memenuhi kriteria layak, tepat, dan patut jika diterapkan pada siswa SMK. Evaluasi dari ahli BK dan calon pengguna dalam hal kegunaan menunjukkan bahwa panduan ini bermanfaat bagi guru BK/konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terkait pengelolaan stres akademik. Dari segi kelayakan, panduan ini dianggap dapat diterapkan untuk siswa SMK menurut ahli BK dan calon pengguna. Selain itu, panduan ini juga dianggap tepat jika digunakan pada siswa SMK berdasarkan penilaian ahli BK dan calon pengguna. Hasil evaluasi dari ahli media menyatakan bahwa panduan ini tepat untuk digunakan pada siswa SMK. Selain itu, sampul buku panduan dinilai menarik dan gaya bahasa yang jelas memudahkan konselor dalam melaksanakan rancangan yang telah dibuat.

Setelah melalui evaluasi dari ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk, panduan untuk konselor SMK telah terbukti bermanfaat, memenuhi standar keberterimaan, dan sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu, panduan pelatihan ini dapat diaplikasikan oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling mengenai pengelolaan stres akademik. Dalam pembuatan panduan

pengelolaan stres akademik, terdapat kelebihan dan kelemahan. Kelebihannya meliputi fakta bahwa panduan ini disusun berdasarkan hasil wawancara dengan konselor di sekolah dan penyebaran angket kepada siswa. Selain itu, panduan ini telah mengalami uji akseptabilitas oleh ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk. Namun, kelemahannya adalah bahwa tahapan pengembangan hanya mencakup uji akseptabilitas dan belum meliputi uji efektivitas. Hal ini dapat menjadi subjek penelitian untuk peneliti berikutnya.

5.2 Saran

Beberapa rekomendasi diberikan untuk meningkatkan panduan pengelolaan stres akademik. Saran-saran ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas buku panduan di masa yang akan datang.

5.2.1 Saran untuk pengguna (konselor)

Dalam menerapkan panduan ini, diharapkan konselor membaca dan memahami topik serta materi yang akan dibahas setiap kali pertemuan. Hal ini bertujuan untuk memastikan pemberian layanan kepada siswa berjalan dengan maksimal sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

5.2.1 Untuk peneliti selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya dapat melaksanakan eksperimen terhadap sekelompok kecil siswa SMK yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Tujuan dari eksperimen ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas dari panduan yang telah dikembangkan. Dengan demikian, akan memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam terkait dengan keefektifan dan kegunaan dari panduan tersebut dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMK.

UNUGIRI