

## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Produk yang Telah diRevisi

Produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan pelatihan untuk mengurangi burnout akademik (*burnout akademik*) menggunakan teknik relaksasi. Penelitian dan pengembangan sebagai pedoman Konselor dalam membantu mengurangi burnout akademik (*burnout akademik*) menggunakan teknik relaksasi. Pemberian bantuan dalam pelatihan berupa penyampaian informasi, pengarahan, pengorganisasian lingkungan belajar yang berguna bagi siswa dalam mengatasi berbagai kondisi atau permasalahan dari segi akademik.

Berdasarkan hasil uji coba menurut ahli BK, ahli media dan calon pengguna produk panduan pelatihan teknik relaksasi termasuk dalam kriteria sangat berguna, sangat layak, sangat dan sangat tepat. Hasil uji ahli BK dan calon pengguna produk dari aspek kegunaan memiliki kriteria sangat berguna, artinya panduan teknik relaksasi sangat berguna dalam membantu Konselor memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya di bidang pribadi dan belajar siswa. Kriteria sangat layak, menunjukkan bahwa panduan pelatihan teknik relaksasi sangat layak digunakan sebagai pedoman bagi Konselor untuk mengurangi *burnout akademik* akademik dengan prosedur yang terstruktur dan mudah dilaksanakan.

Hasil uji ahli media dari aspek ketepatan, panduan teknik relaksasi dinilai sangat tepat digunakan Konselor dalam melatih ketrampilan teknik desnsitisasi sistematis, karena memiliki daya tarik visual yang menggambarkan isi panduan, penulisan dan gaya bahasa yang mudah dipahami sehingga dapat memudahkan pengimplementasian dalam pelaksanaan pelatihan oleh Konselor. Ahli BK dan calon pengguna menyatakan bahwa panduan pelatihan ini memiliki kriteria sangat tepat, karena panduan pelatihan menjelaskan langkah-langkah pelatihan secara detail dan pemilihan topik dianggap relevan dengan kebutuhan siswa yang mencakup aspek kognitif, motivasi dan perilaku.

Setelah melalui tahap uji ahli BK, uji ahli media dan uji calon pengguna produk, dengan demikian panduan teknik relaksasi untuk Konselor SMP memiliki keberterimaan berguna, layak, dan tepat. Oleh karena itu, panduan pelatihan ini sebagai media BK dapat digunakan Konselor dalam memberikan layanan bimbingan khususnya untuk mengurangi *burnout akademik* siswa dengan teknik relaksasi.

Selain memiliki keberterimaan sangat berguna, sangat layak, dan sangat tepat, panduan teknik relaksasi ini memiliki keunggulan, yaitu: (1) panduan disusun berdasarkan *assessment* berupa wawancara kepada Konselor dan pelancaran angket kepada siswa, sehingga memiliki indikasi kebutuhan tinggi bagi Konselor dalam proses memberikan layanan bimbingan dan konseling; (2) panduan pelatihan ini bersifat ilmiah, artinya panduan ini disusun berdasarkan beberapa rujukan ilmiah, serta telah diuji secara empiris melalui tahap uji akseptabilitas oleh ahli BK, ahli media dan calon pengguna produk; (3) panduan ini dikembangkan ini menggunakan teknik relaksasi sehingga dapat mengurangi indikasi tingginya kejenuhan akademik siswa; dan (4) panduan teknik relaksasi sebagai salah satu media *developmental* yang berorientasi pada bidang pribadi-belajar serta relevan dari sudut skema pelaksanaan pelatihan.

Selain memiliki beberapa keunggulan, panduan pelatihan teknik relaksasi ini juga memiliki kelemahan, yaitu terletak pada tahap pengembangan yang hanya sampai pada uji akseptabilitas dan aspek efektivitasnya masih belum diuji, tetapi dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

## **5.2 Saran untuk Pengguna**

Sebelum melaksanakan pelatihan teknik relaksasi. Konselor dianjurkan untuk memahami topik dan materi pada setiap pertemuan, agar dalam pelatihan dapat berjalan maksimal dan dapat memberikan *impact* yang baik sehingga dapat membantu siswa mengurangi kejenuhan akademiknya secara optimal. Konselor dianjurkan melaksanakan prosedur komunikasi dengan orang tua siswa bahwasannya pelatihan teknik relaksasi melalui surat kesediaan pelaksanaan pelatihan, karena berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa minimnya jam tatap muka layanan bimbingan dan konseling, sehingga memungkinkan Konselor

mengatur waktu pelaksanaan pelatihan diluar jam pelajaran, yaitu pada jam pengembangan diri atau ekstrakurikuler. Serta pada pelaksanaan pelatihan, Konselor seyogyanya menyiapkan perlengkapan yang menunjang terlaksananya pelatihan secara maksimal sehingga suasana pelatihan berlangsung dengan nyaman dan terkendali

### **5.3 Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya, dapat melakukan uji dalam kelompok kecil, yaitu siswa SMP yang memiliki indikasi kejenuhan akademik yang tinggi serta melakukan pengkajian secara lebih dalam untuk mengetahui keefektifan panduan pelatihan teknik relaksasi.



# UNUGIRI