

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan Evaluasi modul pelatihan *Educational Coping Resources* dalam usaha meningkatkan derajat *Coping Resources* siswa kelas X yang berasal dari luar Kota Bandung di SMA “X” Bandung, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah mengikuti pelatihan dengan melakukan uji coba modul pelatihan *Educational Coping Resources*, maka derajat *Coping Resources* pada sebagian besar peserta mengalami perubahan yang mengarah pada adanya peningkatan. Dengan meningkatnya derajat *Coping Resources*, mereka diharapkan mampu melakukan aktivitas *coping* terhadap *daily hassle* yang dimiliki berkaitan dengan proses penyesuaian diri mereka sebagai akibat dari perubahan lingkungan yang dialaminya.
2. Melalui uji coba modul pelatihan ini, peningkatan jenis *Coping Resources Problem Solving Skill* dialami oleh peserta dengan jumlah terbanyak dibandingkan dengan peningkatan pada jenis *Coping Resources* lainnya. Selanjutnya, berdasarkan hasil tanggapan keseluruhan peserta terhadap evaluasi sesi *Problem*

Solving Skill, diperoleh data bahwa sebagian besar dari mereka memberikan respon positif terhadap materi, fasilitator waktu dan fasilitas.

3. Jenis *Coping Resources Health and Energy* merupakan jenis *Coping Resources* yang peningkatannya hanya dialami oleh sebagian kecil peserta. Berdasarkan hasil tanggapan keseluruhan peserta terhadap evaluasi sesi *Health and Energy*, respon negatif terhadap materi pada sesi ini diwakili oleh seluruh peserta; baik yang mengalami penurunan maupun peningkatan derajat *Coping Resources*. Respon negatif juga muncul terhadap fasilitator, fasilitas, serta pembagian waktu yang dilakukan pada sesi ini. Secara bervariasi, tanggapan-tanggapan tersebut muncul dari peserta yang mengalami peningkatan maupun penurunan derajat *Coping Resources*.

5.2. Saran Penelitian

5.2.1. Saran Teoritis

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran berikut ini:

- Pada sesi *Positive Belief*, *Social Support* dan *Material*, perlu ditambahkan mengenai tayangan yang berisi tentang situasi yang lebih menyerupai kehidupan siswa sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat memberi gambaran yang lebih nyata pada siswa mengenai pentingnya mempertahankan kepercayaan diri mereka saat berada dalam situasi yang dihayatinya sebagai suatu kesulitan. Berkaitan dengan

waktu pelaksanaan, dapat dipertimbangkan agar meletakkan sesi ini di pagi hari, karena saat itu kondisi siswa akan lebih bersemangat dibandingkan saat setelah dilakukan *break* makan siang. Antisipasi lain yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kegiatan *energize* terlebih dahulu sebelum masuk ke sesi.

- Pada sesi *Social Skill*, perlu ditambahkan materi mengenai ilustrasi cerita ataupun contoh-contoh yang lebih bervariasi berkaitan dengan pentingnya mempertahankan dan mengembangkan kemampuan komunikasi dan berelasi. Dengan demikian, diharapkan para siswa memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang keuntungan dari dimilikinya kemampuan tersebut, dan dapat mendorong mereka untuk mengembangkan diri lebih lanjut selepas dari diikutinya pelatihan *Educational Coping Resources* ini.
- Pada sesi *Health and Energy*, hal yang perlu dilakukan adalah dengan membuat tayangan dan isi materi yang lebih berifat praktis, sehingga tidak menimbulkan penghayatan bahwa materi yang diberikan serupa dengan mata pelajaran yang didapatkan mereka dalam lingkungan sekolah. Selanjutnya, fasilitator yang hendak memberikan materi ini sebaiknya menunjukkan antusias yang tinggi, sehingga para siswa menjadi lebih bersemangat dalam menyelesaikan tantangan yang ada dalam permainan/*games* yang diberikan. Berkaitan dengan waktu pelaksanaan, agar dipertimbangkan pemberian sesi ini dilakukan pada siang hari dan pada ruangan terbuka.

- Pada sesi *Problem Solving Skill*, fasilitator perlu memberikan dorongan dan keyakinan pada peserta bahwa materi-materi yang diberikan selama sesi ini dapat diterapkan dalam kehidupan nyata individu. Hal ini perlu dilakukan agar siswa tidak merasa ragu dan menghayati bahwa materi yang diberikan kepada mereka seakan-akan hanya merupakan sebuah teori.
- Saran teoritis sebaiknya mengadakan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan proses dan aktivitas *coping* pada subjek yang secara khusus mengalami derajat *stress* tinggi dalam masalah penyesuaian diri, sehingga dapat diketahui bagaimana hasil peningkatan jenis-jenis *coping resources* ini dimanfaatkan mereka, sehingga dapat diketahui apakah proses belajar yang mereka alami dalam pelatihan ini bersifat mendalam atau pada permukaan saja.

5.2.2. Saran Guna Laksana

5.2.2.1 Saran kepada Pihak Sekolah

- Pelatihan ini dapat dilakukan pada awal tahun ajaran sekolah, sehingga dapat berfungsi sebagai tindakan preventif bagi siswa baru yang masuk ke SMA “X” Bandung.

5.2.2.2 Saran kepada wali kelas

- Menindaklanjuti hasil pelatihan yang dilakukan dengan cara melakukan pendekatan personal, sehingga bila terdapat permasalahan yang sifatnya

personal, yang tidak terungkap dalam hasil penelitian ini dapat diatasi terlebih dahulu sebelum mereka mengalami tekanan yang lebih besar.

5.2.2.3 Saran kepada Siswa

- Siswa mampu memanfaatkan pengalaman pembelajaran yang diperoleh melalui uji coba modul pelatihan *Educational Coping Resources* ini, terutama berkaitan dengan aktivitas *coping* yang mereka lakukan dalam rangka mengatasi *daily hassle* yang ditemuinya.
- Siswa yang mengalami penurunan derajat *Coping Resources*, sebaiknya melakukan konsultasi lanjutan dengan memanfaatkan keberadaan wali kelas maupun guru Bimbingan dan Konseling, Hal ini berkaitan dengan sifat pendekatan yang lebih personal pada kegiatan konseling dibandingkan dengan pelatihan.