

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa asesmen 7 jenis kelelahan yang dikembangkan oleh Fammi dilakukan melalui 6 tahapan kegiatan yang dimulai dengan kegiatan koordinasi bersama peserta terkait waktu pelaksanaan program, pelaksanaan sosialisasi program kepada seluruh peserta, pengisian asesmen, pengolahan data hasil asesmen, pembuatan laporan hasil asesmen, hingga pembagian laporan hasil asesmen. Asesmen kesehatan mental ini menghasilkan gambaran kondisi kesehatan mental yang dialami oleh peserta sebagai guru PAUD. Diperoleh bahwa mayoritas guru PAUD memiliki kondisi kesehatan mental dalam kategori sedang. Hal tersebut berkaitan dengan kondisi 7 kelelahan yang dialami oleh para guru. Ditunjukkan bahwa setiap guru setidaknya mengalami minimal 2 jenis kelelahan saat ini. Kelelahan dengan skor tertinggi terjadi pada kelelahan emosional dan kelelahan dengan skor terendah terjadi pada kelelahan spiritual. Hal tersebut memberikan penguatan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh kelelahan atau tingkat stres yang dialaminya.

Terkait dengan dampak yang diakibatkan jika guru PAUD mengalami kelelahan adalah akan terjadinya penurunan kualitas pembelajaran yang dilakukan pada anak. Hal tersebut berkaitan dengan perencanaan pembelajaran yang dilakukan, proses interaksi yang terjadi antara guru dan anak di kelas, penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, pemberian kegiatan yang bermakna bagi pengalaman belajar anak, hingga dampak jangka panjang yang dapat memengaruhi perkembangan anak khususnya pada aspek sosial dan emosi.

#### **5.2 Implikasi**

##### **5.2.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai profil kondisi 7 jenis kelelahan yang dialami oleh guru PAUD berdasarkan asesmen kesehatan mental Fammi dan mengetahui cara-cara mengatasi kelelahan sesuai jenisnya. Selain itu melalui penelitian ini juga memberikan gambaran tentang

kondisi kesehatan mental guru PAUD yang perlu menjadi perhatian bersama supaya dapat menjaga proses pendidikan anak usia dini tetap optimal dan kondusif.

### **5.2.2 Bagi Pengembang**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hasil asesmen kesehatan mental guru PAUD yang telah dikembangkan oleh Fammi dan bisa menjadi rekam jejak data yang dapat dijadikan sebagai bahan pemasaran terkait kebutuhan pelaksanaan asesmen ini di lingkungan sekolah bahkan pekerjaan lainnya. Dengan memperhatikan dan mengkaji ulang hasil asesmen serta umpan balik yang sering kali didapatkan dari peserta diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan program asesmen kesehatan mental dikemudian hari.

### **5.2.3 Bagi Guru**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi awal terkait gejala kesehatan mental melalui pemetaan 7 jenis kelelahan yang sedang dialami. Hal tersebut dapat menjadi bahan refleksi dan sebagai upaya agar lebih peka terhadap kondisi yang sedang dialami. Guru mendapatkan informasi mengenai kondisi yang dialaminya. Selain itu guru juga mendapatkan saran dari psikolog untuk dapat mengatasi hal tersebut tanpa harus melakukan sesi konseling secara langsung.

### **5.2.4 Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan mental melalui pemetaan 7 jenis kelelahan yang dialami oleh guru-guru di sekolah. Hal tersebut dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam menjaga kondisi kesehatan mental guru di sekolah. Selain itu, sekolah juga bisa mendapatkan saran dan rekomendasi yang dapat diimplementasikan untuk menjaga kesehatan mental guru di lingkungan sekolah.

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian. Oleh karena itu peneliti akan memaparkan beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh beberapa pihak terkait guna pelaksanaan program maupun penelitian selanjutnya.

### 5.3.1 Bagi Pengembang

Bagi pengembang program asesmen diharapkan dapat lebih memperkuat latar belakang pelaksanaan program sebagai fondasi awal melalui persamaan persepsi dengan guru-guru melalui penyebaran informasi dengan memanfaatkan sosial media. Laporan hasil asesmen dapat ditingkatkan lagi kualitasnya dengan melakukan pengecekan kembali sebelum dikirimkan untuk meminimalisir adanya salah ketik (*typo*). Selain itu, dapat dilakukan program lanjutan setelah mendapatkan hasil asesmen sebagai program intervensi yang pada akhirnya dapat diukur keberhasilan program tersebut terhadap perubahan kesehatan mental guru. Hal tersebut dapat dilakukan sebagai pengembangan program sehingga program asesmen ini memiliki keberlanjutan dan lebih menarik untuk dilakukan, sehingga dapat menjangkau lebih banyak klien.

### 5.3.2 Bagi Guru

Bagi guru laporan hasil asesmen 7 jenis kelelahan ini dapat menjadi gambaran kondisi awal terkait kondisi kelelahan dan kesehatan mental yang sedang dialami. Diharapkan melalui program asesmen ini guru dapat lebih peka terhadap apa yang sedang dialami dan dapat mengatasi gejala-gejala kelelahan yang dirasakan sebelum kondisinya semakin tidak baik. Maka dari itu tindak lanjut yang dapat guru lakukan salah satunya untuk mengatasi semua kelelahan yang dialaminya adalah dengan beristirahat sejenak dari rutinitas dan lebih mengenali diri atas gejala-gejala kelelahan yang mulai dialami. Selain itu, diharapkan guru juga dapat melakukan pemeriksaan melalui asesmen ini setidaknya 6 bulan sekali untuk dapat memonitoring kondisi kesehatan mental yang dialami. Kemudian, guru juga diharapkan dapat mengimplementasikan saran-saran dan rekomendasi yang diberikan oleh Psikolog Fammi untuk dapat mengatasi kelelahan yang sedang dialami. Selain itu, guru juga dapat saling berbagi dan menguatkan antar sesama guru untuk menciptakan lingkungan yang suportif dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah.

### 5.3.4 Bagi Sekolah

Bagi sekolah asesmen 7 jenis kelelahan ini dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan mental yang dialami oleh guru-guru melalui hasil laporan pemetaan kelompok yang diberikan. Dengan hasil yang dilengkapi dengan saran kebijakan dan kampanye program harapannya dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah untuk melaksanakan saran tersebut sebagai upaya dalam menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang sehat mental. Selain itu, sekolah juga dapat melakukan evaluasi terhadap pembagian tugas yang diberikan kepada masing-masing guru supaya tidak memicu terjadinya *burnout* atau tekanan pekerjaan berlebih pada guru.

### 5.3.3 Bagi Pemangku Kebijakan

Bagi pemangku kebijakan (*stakeholder*) asesmen 7 jenis kelelahan sebagai salah satu jenis asesmen kesehatan mental guru PAUD yang dikembangkan oleh Fammi ini dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan mental khususnya pada kondisi stres dan kelelahan yang banyak dialami oleh guru PAUD. Berdasarkan hasil temuan, ditemukan bahwa banyak guru yang tidak menyadari kondisi yang sedang dialami sehingga kondisi kelelahan yang dialami tidak dapat ditangani dengan tepat. Hal tersebut tentu dapat menjadi permasalahan jika lebih banyak lagi guru yang tidak mengatasi permasalahan stres ataupun kelelahan yang sedang dialami. Kondisi tersebut sedikit banyak dapat memengaruhi kinerja guru di sekolah dan secara tidak langsung juga dapat berpengaruh terhadap stimulasi yang diberikan kepada anak. Hingga pada akhirnya anak-anak bisa menjadi korban dari permasalahan stres dan kelelahan yang tidak segera diatasi oleh guru. Selain itu beban pekerjaan dalam hal administratif yang dirasakan oleh para guru menjadi salah satu sumber yang dapat memicu terjadinya kelelahan mental sebagai kelelahan yang banyak dialami oleh guru. Sehingga diharapkan untuk pekerjaan administratif guru dapat dikaji kembali dan diefektifkan pelaksanaannya. Penulis harap program asesmen kesehatan mental guru PAUD ini juga dapat dipertimbangkan untuk diduplikasi dan dilaksanakan dengan skala yang lebih luas supaya lebih banyak guru yang mendapatkan fasilitas untuk lebih mengenal kondisi kesehatan mentalnya.

Riva Ananda Putri, 2024

**ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

#### **5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian evaluasi program asesmen ini setelah adanya pengembangan program intervensi lanjutan. Dengan begitu penelitian yang dilakukan dapat menggali aspek-aspek lain yang belum terduga pada penelitian ini sehingga hasil dari penelitian ini dapat berkembang. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis lebih mendalam terkait kebermanfaatan hasil asesmen maupun hasil program yang dikembangkan sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih spesifik dan detail.