

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti secara umum dapat memberikan kesimpulan dari hasil penelitian yang berjudul “Strategi Pembinaan Karakter Tangguh (*Hardiness*) Dalam Penguatan *Mental Health* Siswa: Studi Kasus SMAN 8 Kota Bandung” yang menggambarkan bahwa sekolah ini memiliki program karakter tangguh yang dikembangkan setiap harinya untuk mendukung pembentukan ketangguhan siswa sehingga mampu menjaga kesehatan mentalnya. Pada dasarnya pendidikan karakter merupakan hal yang penting yang perlu diterapkan oleh semua pihak sebagai salah satu bentuk upaya untuk mencetak generasi penerus bangsa yang bermoral, berkarakter, dan memiliki mental yang sehat. yang mana semua itu telah tertulis pada Pasal 1 UU SISDIKNAS Tahun 2003 mengenai tujuan pendidikan yang bukan hanya mengembangkan pengetahuan tetapi mengembangkan juga karakternya.

1. SMA Negeri 8 Kota Bandung memiliki program di sekolah yang mengembangkan karakter tangguh siswanya yang biasa dilakukan baik setiap hari, setiap minggu, bahkan setiap tahun. Terdapat lima program yang ada di sekolah dalam mendukung terbentuknya karakter tangguh ini yaitu melalui program kedisiplinan, program keagamaan, program bimbingan *classical*, program tahunan, dan program ekstrakurikuler. Semua program itu saling melengkapi satu sama lain, tetapi program utama yang terfokus pada pembentukan karakter tangguh (*hardiness*) adalah program kedisiplinan, program keagamaan, dan program bimbingan *classical*. Ketiga program tersebut diintegrasikan untuk membentuk kebiasaan yang positif terhadap seluruh siswanya agar dapat menjadi pribadi yang tangguh, percaya diri, optimis, dan resilien ketika menghadapi hambatan dan persoalan.
2. Strategi yang dibuat oleh pihak sekolah dalam menerapkan program-programnya agar dapat berjalan efektif dan efisien dalam rangka pembinaan karakter tangguh, yaitu dengan melibatkan seluruh elemen sekolah dalam menerapkan setiap program yang dilaksanakan, contohnya seperti program pembinaan wali kelas yang memiliki esensi agar terciptanya kedekatan antara

siswa dan guru di sekolah sehingga muncul keterbukaan siswa yang akan membantu wali kelas memahami setiap karakter anak, selain itu sekolah ini juga selalu menerima penyuluhan yang datang dari pihak eksternal untuk pengembangan kesehatan mental. Strategi yang kedua adalah menggunakan pendekatan holistik yang mencakup berbagai aspek, contohnya dalam segi pengembangan kurikulum, seluruh guru mata pelajaran harus mengintegrasikan berbagai nilai karakter dengan menerapkan sistem 30% pematerian dan 70% dalam bentuk aksi nyata dari penyederhanaan materi yang disampaikan. Kemudian, strategi ketiga adalah memberikan pengontrolan diri siswa agar mampu mengelola diri sendiri dalam berbagai situasi. Strategi yang dilakukan oleh pihak sekolah ini memainkan perannya masing-masing untuk dapat merealisasikan karakter tangguh yang bukannya hanya secara teoritis tapi realistis.

3. Program pembinaan karakter tangguh yang dilaksanakan oleh SMAN 8 Kota Bandung memiliki beberapa peran diantaranya 1) peran dalam memelihara psikologis siswa, melalui bimbingan *classical* ketika *sharing session* berlangsung dimana siswa diberikan ruang aman untuk meluapkan setiap emosi negatif yang dirasakan. 2) mengembangkan *self-esteem* untuk mendukung keyakinan diri siswa terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan dan mengatasi segala hambatan. 3) meningkatkan kemampuan melakukan manajemen *coping* dengan memberikan siswa teknik dalam mengelola stres seperti teknik relaksasi, metode pemecahan masalah, dan metode mengatasi emosi negatif. Ketiga peran tersebut akan membantu siswa dalam menjaga keseimbangan mentalnya dalam menghadapi situasi yang kompleks dan dinamis.
4. Bentuk karakter tangguh yang dikembangkan dan harus dimiliki oleh siswa SMAN 8 Kota Bandung ini yang menjadi upaya dalam mendukung kestabilan mental siswa agar terciptanya mental yang sehat, diantaranya adalah 1) *optimisme*, supaya siswa memiliki pandangan yang positif dan keyakinan yang tinggi untuk mencapai tujuan yang diinginkan walaupun harus melewati situasi yang sulit. Siswa yang optimis akan lebih cepat untuk bangkit dari

keterpurukan, dibandingkan siswa yang pesimis. 2) keterampilan sosial dan empati, hal ini penting dimiliki setiap siswa agar memiliki jiwa toleransi dan mampu menghargai orang lain. 3) kemampuan menerapkan strategi *coping*, supaya mampu mengatasi dan menangani situasi stres yang terjadi. 4) kemampuan dalam memecahkan masalah, sehingga siswa mampu menghadapi persoalan dengan menimbang informasi atau beberapa sudut pandang untuk menentukan pilihan yang tepat. 5) ketahanan diri yang terbentuk seiring dengan meningkatnya keimanan.

5. Kendala yang timbul ketika pelaksanaan pembentukan karakter tangguh ini berasal dari faktor orang tua, seperti urangnya kontribusi dalam aktivitas sekolah, kurangnya komunikasi yang efektif antara siswa dengan orang tua, dan kurangnya dukungan secara moral dan emosional. Dari kendala tersebut pihak sekolah melakukan upaya untuk meningkatkan kolaborasi antara guru dengan orang tua supaya terciptanya keselarasan satu sama lain dalam mendidik siswa baik itu di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah, apalagi keluarga merupakan pondasi utama dari pembentukan karakter anak, tanpa adanya dukungan dan keterlibatan orang tua secara aktif membuat pembinaan karakter yang dilakukan menjadi kurang efektif. Ketika orang tua dan guru dapat bekerja sama dengan baik maka siswa akan lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai positif dalam mengembangkan karakternya.

## 1.2 Implikasi

Penelitian yang berjudul "Strategi Pembinaan Karakter Tangguh (*Hardiness*) Dalam Penguatan *Mental Health* Siswa: Studi Kasus SMA Negeri 8 Kota Bandung" merupakan penelitian yang berfokus pada pembentukan karakter tangguh yang dapat mendukung terciptanya mental yang sehat pada siswa SMAN 8 Kota Bandung. Adapun implikasi dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan mempengaruhi kebijakan sekolah dalam mengembangkan dan merancang kurikulum untuk membina karakter tangguh pada siswanya supaya implementasi dari program yang dilakukan bisa berjalan lebih efektif dan efisien serta ketiga program pembentukan karakter yang dilakukan di

sekolah ini bisa dijadikan contoh sekolah lain untuk mengembangkan ketangguhan siswanya.

2. Sekolah ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah lain untuk menjalankan strategi pelaksanaan program pembinaan karakter tangguh yang dapat meningkatkan ketangguhan setiap siswa dan menciptakan mental yang sehat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik setiap siswanya. Penelitian ini juga dapat membantu pihak sekolah untuk melihat strategi mana yang paling efektif pada pelaksanaan program.
3. Penelitian ini merupakan suatu cara untuk meningkatkan kesadaran terkait pentingnya kesehatan mental. Banyak orang yang masih tidak *aware* tentang isu *mental health* padahal hal tersebut sangat penting untuk dipahami oleh semua kalangan. Sehingga penelitian ini dapat memberikan dorongan bagi sekolah lain untuk menjaga kondisi psikologis atau mental siswa bukan hanya meningkatkan prestasi akademiknya saja. Selain itu, penelitian ini juga akan melihat sejauh mana kontribusi dari karakter tangguh dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mental siswa.
4. Penelitian ini dapat membantu pihak sekolah untuk mengidentifikasi apa saja karakter tangguh yang paling efektif dan perlu diberdayakan dalam memperkuat kesehatan mental siswanya. Serta membantu dalam memahami karakter setiap siswa yang memiliki latar belakang berbeda sehingga sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar holistik yang dapat memberikan dukungan satu sama lain dalam membentuk siswa yang siap untuk menghadapi tantangan masa depan.
5. Penelitian ini dapat membuka mata semua pihak bahwa dampak yang akan diterima dan dirasakan oleh siswa ketika banyak tekanan akan membuat kondisi mentalnya terganggu, oleh karena itu penelitian ini dapat mengidentifikasi kendala yang dihadapi oleh sekolah agar terciptanya upaya yang lebih efektif untuk meningkatkan efektivitas program baik dari sisi siswa, guru, maupun orang tua agar tercipta keselarasan untuk menciptakan siswa yang memiliki karakter tangguh yang mampu melakukan manajemen *coping* dari situasi stres yang terjadi, sehingga akan terciptanya mental yang sehat.

6. Penelitian ini dapat menyediakan landasan untuk merumuskan kebijakan pendidikan yang holistik dan lebih berfokus pada pengembangan kesehatan mental dan karakter siswa. Penelitian ini akan memberikan panduan bagi pembuat kebijakan dalam memilih dan mengimplementasikan program pembinaan karakter yang efektif. Kebijakan yang didasarkan pada penelitian ini dapat mendorong sekolah-sekolah untuk mengadopsi atau mengadaptasi program yang sudah terbukti efektif dalam membina karakter tangguh pada siswa.

### 1.3 Rekomendasi

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang berkaitan dengan penelitian yang berjudul "Strategi Pembinaan Karakter Tangguh (*Hardiness*) Dalam Penguatan *Mental Health* Siswa: Studi Kasus SMA Negeri 8 Kota Bandung" yang diharapkan mampu menjadi referensi untuk kedepannya dalam pengembangan karakter tangguh di sekolah.

#### 1.3.1 Bagi Pihak SMA Negeri 8 Kota Bandung

Sebagai salah satu institusi pendidikan tentunya pihak sekolah memiliki kewajiban untuk mengambil peran aktif dalam melakukan pembinaan karakter tangguh (*hardiness*) yang dapat memberikan dukungan terhadap kesehatan mental siswa. Sehingga sekolah perlu untuk terus mengembangkan program pembinaan karakter tangguh yang sudah ada dengan melakukan evaluasi secara berkala untuk mengidentifikasi apa saja yang perlu ditingkatkan dan memastikan efektivitas programnya baik itu program kurikulum, program kesiswaan, program bimbingan konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu pihak sekolah juga harus membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua baik dalam bentuk konseling atau mengadakan seminar rutin mengenai *parenting*, *mental health*, dan *hardiness* dengan melibatkan guru, orang tua, dan siswa. Sebagai lembaga pendidikan tentunya pihak sekolah memiliki kewajiban untuk membentuk karakter siswa.

#### 1.3.2 Bagi Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan

Pendidikan Pancasila mengajarkan mengenai nilai-nilai yang perlu di terapkan dalam kehidupan sehari-hari serta hak dan kewajiban sebagai

individu yang *smart and good citizen*. Pancasila telah menunjukkan akomodasi semua nilai dan prinsip kehidupan seluruh masyarakat, ras, agama, dan ideologi. Nilai-nilai yang terkandung dalam setiap sila Pancasila, mampu mendorong kita untuk menjadi manusia yang merdeka dan tangguh. Dengan memiliki ketangguhan dan percaya terhadap diri sendiri, maka akan mampu menentukan pula nasib sendiri tanpa ditentukan oleh orang lain atau situasi diluar diri. Sehingga sudah seharusnya program studi pendidikan pancasila dan kewarganegaraan berupaya untuk menghasilkan mahasiswa berkualitas yang tidak hanya memahami nilai-nilai Pancasila, namun juga memiliki karakter tangguh. Selain itu, perlu juga untuk pihak prodi memberikan arahan dan saran kepada mahasiswanya untuk memahami pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

#### 1.3.3 Bagi Siswa SMA Negeri 8 Kota Bandung

Siswa SMA Negeri 8 Kota Bandung sudah seharusnya ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan atau program yang sudah dirancang dan disediakan oleh pihak sekolah. Apabila siswa sedang mengalami stres, merasa tidak baik-baik saja, ataupun membutuhkan nasihat, maka jangan sungkan dan ragu untuk berkonsultasi dengan guru. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu untuk melakukan refleksi diri secara berkala sebagai upaya dalam memahami diri sendiri sehingga mampu untuk mengambil pelajaran hidup dari berbagai pengalaman yang terjadi.

#### 1.3.4 Bagi Orang Tua Siswa SMA Negeri 8 Kota Bandung

Orang tua memiliki peran yang besar dalam tumbuh kembang anak baik dalam segi karakter maupun mentalnya. Sehingga senantiasa orang tua harus memberikan dukungan emosional dengan menjaga komunikasi, memberikan motivasi, perhatian dan arahan serta menciptakan lingkungan rumah yang aman, nyaman, dan tanpa tekanan. Orang tua juga harus memberikan teladan yang positif dengan menunjukkan ketangguhan diri, mampu mengelola stres, serta menunjukkan keterbukaan dengan anak dengan mengajaknya berinteraksi mengenai perasaan dan emosi yang sedang dialami.

### 1.3.5 Bagi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi

Pengembangan kebijakan dan kurikulum perlu dilakukan dengan mengintegrasikan pendidikan karakter tangguh (*hardiness*) dan *mental health* dalam kurikulum nasional sehingga standar pendidikan yang ada di Indonesia bukan hanya dikembangkan dari sisi akademiknya saja melainkan pendidikan karakter yang mencakup keterampilan emosional dan sosial. Selain itu, perlu juga untuk melakukan kolaborasi dengan Kementerian Kesehatan untuk memastikan pendekatan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan berbagai aspek dalam melakukan penanganan terhadap masalah kesehatan mental serta pengembangan karakter siswa dengan melibatkan partisipasi dari orang tua dan komunitas dalam kegiatan atau program di sekolah untuk meningkatkan kesadaran terkait isu *mental health* dan pentingnya *hardiness*.

### 1.3.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang telah dilakukan peneliti ini tentunya masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, maka dari itu peneliti selanjutnya yang akan membahas mengenai strategi pembinaan karakter tangguh dan penguatan kesehatan mental bagi siswa ini diharapkan mampu untuk memperluas, memperdalam, dan menyempurnakan hasil penelitian ini dengan melakukan studi komperatif antara tiap sekolah sebagai upaya dalam berkontribusi untuk pengembangan pendidikan karakter di Indonesia yang memberikan dukungan terhadap kesehatan mental siswa