

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini dipaparkan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan didapatkan dari temuan empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi hasil penelitian difokuskan pada upaya sosialisasi hasil penelitian dan pengembangan intervensi lebih lanjut yang dapat diterapkan dalam beberapa *setting* permasalahan dan subjek yang lebih beragam.

A. Kesimpulan

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan penelitian, beberapa kesimpulan dapat ditarik, yaitu:

Hasil penelitian mengindikasikan profil resiliensi siswa, mayoritas siswa berada pada kategori cukup resilien. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan penelusuran terhadap beberapa studi terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan resiliensi yang dominan ditunjukkan oleh remaja adalah tingkatan sedang, atau rata-rata (*average*), atau moderat.

Rumusan *self instruction training* difokuskan untuk meningkatkan aspek resiliensi yang paling rendah yang dimiliki sampel penelitian dan memelihara aspek resiliensi lainnya. Intervensi terhadap kedelapan aspek tersebut dilakukan dengan menggunakan *self instruction training* yakni dengan memanfaatkan verbalisasi diri untuk mengontrol *mindset* kedelapan aspek resiliensi tersebut agar lebih adaptif bagi diri siswa. Penggunaan teknik tersebut didasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan *self instruction training* dalam melatih keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan sebagai strategi *coping*.

Profil resiliensi siswa setelah dilakukan intervensi *self instruction training*, mayoritas siswa berada pada kategori cukup resilien. Tingkat kecenderungan resiliensi yang dominan ditunjukkan oleh siswa adalah tingkatan sedang, atau rata-rata (*average*), atau moderat namun pada profil setelah dilakukan intervensi *self instruction training* terjadi peningkatan skor jika dibandingkan dengan profil sebelum dilakukan intervensi.

Intervensi *self instruction training* untuk meningkatkan resiliensi siswa teruji efektif dalam mengembangkan seluruh aspek resiliensi, terutama pada aspek efikasi diri, penilaian realistis terhadap lingkungan, *problem solving*, dan *planning & goal setting*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama dari penelitian ini adalah tentang *self instruction training* untuk meningkatkan resiliensi siswa. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi pendidik yang berkepentingan dalam pembinaan remaja, para pendidik, civitas akademika di program studi psikologi pendidikan serta peneliti selanjutnya.

1. Para pendidik

Para pendidik memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah ataupun di luar sekolah sampai level tertinggi. Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan serta menghindarkan siswa dari kemungkinan untuk mengalami gangguan emosional ataupun keterlibatan dalam perilaku bermasalah. Penelitian ini menghasilkan rumusan *self instruction training* untuk meningkatkan resiliensi siswa berikut pedoman pelaksanaan. Program intervensi tersebut dapat direkomendasikan bagi para pendidik agar dapat diintegrasikan kedalam komponen-komponen pembelajaran, sehingga intervensi dapat disampaikan dalam bentuk terpadu dalam pembelajaran atau di luar pembelajaran. Data terkait profil resiliensi siswa juga direkomendasikan kepada para pendidik sebagai salah satu referensi untuk merancang kegiatan penelitian tindakan kelas dalam rangka pengembangan profesional.

2. Bagi sivitas akademika program studi psikologi pendidikan

Para sivitas akademika yang mendalami bidang ilmu psikologi pendidikan merupakan praktisi pendidikan yang diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, upaya peningkatan resiliensi individu

maupun komunitas menjadi isu yang perlu dikaji secara lebih mendalam. Data terkait profil resiliensi, data hasil uji efektivitas *self instruction training* dan kajian teoretis konseptual mengenai resiliensi dalam penelitian ini dapat digunakan oleh para civitas akademika di program studi psikologi pendidikan sebagai informasi awal mengenai gambaran umum resiliensi dan upaya peningkatan resiliensi. Kedepannya para civitas akademika di program studi psikologi pendidikan diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut berbagai studi yang dilakukan di bawah payung resiliensi sehingga semakin menambah khasanah keilmuan teoretis maupun praktis di bidang psikologi pendidikan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait fenomena resiliensi siswa dan penggunaan teknik *self instruction training*. Keterbatasan penelitian juga mengimplikasikan perlunya penyempurnaan dalam hal metodologi maupun aspek-aspek lainnya dalam penelitian di masa mendatang. Para peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang desain penelitian yang lebih komprehensif dan lebih canggih lagi, misalnya dengan menggunakan desain *intensive single subject research*, dan desain lainnya yang lebih baik dalam menciptakan situasi eksperimen yang dipandang tepat. Terkait pengembangan instrumen penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan instrumen yang lebih spesifik, valid dan reliabel. Penelitian dilakukan bukan hanya untuk mengukur penurunan gejala perilaku saja namun juga mengukur seberapa jauh penurunan intensitas perilaku yang terjadi pasca pemberian intervensi. Oleh karena itu, perlu banyak pertimbangan dari segi waktu. Penelitian lanjutan (*follow up research*) juga perlu dilakukan pada periode waktu tertentu setelah pemberian intervensi. Penting juga untuk mengetahui berapa lama dampak pemberian intervensi melalui teknik *self instruction* terhadap penurunan tingkat resiliensi siswa yang dapat dijumpai melalui eksperimen. Eksperimen dapat dilakukan secara lebih terfokus dan lebih spesifik untuk mengkaji masing-masing aspek resiliensi siswa.